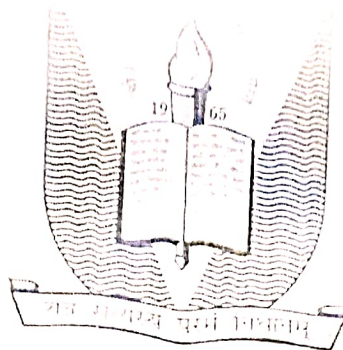


CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT
(NAAC A++ Accredited)

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT



Syllabi According to New Pattern of UGC (NEP)

Syllabus : B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science

(A Four Years Bachelor's Degree Program with Multiple Entries and Exits)
(As Per NEP – 2020)

W.E.F. 2025-26 Session and onwards
July 2025

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ. चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science			Year: First (UG Certificate)	Semester: I
Subject: Yoga Science				
Course Code:	Course Title: Foundation of Yoga		Theory	
Credits: 4		(MJDSCC-I)		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36		
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0				

Unit-1 Yoga – Etymology and meaning, definition, history, importance, misconceptions regarding Yoga.
योग – व्युत्पत्ति एवं अर्थ, परिभाषा, इतिहास, महत्व, योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाएं।

Unit-2 Concept of yoga in various texts/scriptures – Upanishads, Gita; Suitable place time clothes and diet for practising yoga.
विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप – उपनिषद्, गीता। योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार।

Unit-3 Different Methods/ Paths of Yoga – Gyan Yoga, Bhakti Yoga, Karm yoga.
योग की विभिन्न पद्धतियाँ – ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग।

Unit-4 Introduction to various Yogis – Maharishi Patanjali, Gorakshnath, Shri Arvind, Swami Vivekanand.
विभिन्न योगियों का परिचय – महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द।

Unit-5 General Introduction to Yoga Texts- Patanjali Yogasutra, Shrimadbhagavadgita, Gherandsamhita, Hathratnavali, shivsamhita, Hathpradipika.
योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय – पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, घेरण्डसंहिता, हठरत्नावली, शिवसंहिता, हठप्रदीपिका।

REFERENCE BOOKS

- Rajayoga - Swami Vivekanand, Ramakrishan Ashrama Publications.
- Yoga Sutras of Patanjali - Hariharananda Aranya, University of Calcutta Press, Calcutta.
- Radhakrishnan, S.: Indian Philosophy (Vol. I & II) (George Allen and Unwin, London, 1971)
- Pitamber Jha: Yog Parichaya
- औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज
- पातंजल योग विमर्श – डॉ. विजयपाल शास्त्री
- पातंजल योग विमर्श – डॉ. विजयपाल शास्त्री



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: I
Course Code:	Subject: Yoga Science	
	Course Title: Human Anatomy and Physiology-I	
Credits: 4		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		(MJDSCC-II)
		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

- Unit-1 Anatomy and Physiology – Basic Introduction, definition of body, basic introduction to cell, Tissues and Systems, Structure of cell, main components and functions.**
एनाटॉमी एवं फिजियोलॉजी का सामान्य परिचय, शरीर की परिभाषा, कोशिका, ऊतक व संस्थान की सामान्य जानकारी, कोशिका की संरचना, मुख्य अवयव व कार्य।
- Unit-2 Digestive system – basic introduction, structure, Effects of yoga on digestive system.**
पाचन तंत्र – सामान्य परिचय, संरचना, पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव।
- Unit-3 Blood Circulatory System – Introduction, blood, components of blood, blood cells, functions, structure of heart, Effects of yoga on Blood Circulatory System.**
रक्त परिसंचरण तंत्र – परिचय, रक्त, रक्त के संगठक, रक्त कोशिकाएं, कार्य, हृदय की संरचना, रक्त परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव।
- Unit-4 Excretory system – Basic Information of organs, Effects of yoga on Blood Circulatory System.**
उत्सर्जन तंत्र – उत्सर्जन तंत्र एवं अंगों की सामान्य जानकारी, उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव।
- Unit-5 Endocrine system – Introduction, name of main glands – Pituitary, Thyroid, Adrenal, Pincal, Pancreas.**
अन्तःप्रावी तंत्र – परिचय, मुख्य ग्रंथियों के नाम, पिट्यूटरी, थायराइड, एड्रीनल, पीनियल, पैंक्रियाज।

REFERENCES

- Gore, M.M., Anatomy and Physiology of Yogic practices, Kanchan Prakshan, Lonavala, 2003.
- Shirley Telles, A Glimpse of the Human body. V K YOGAS, Bangalore, 1995
- Sri Krishna, Notes on Structure and Functions of Human Body and Effects of Yogic practices on it
- Kaivalyadhama S.M.Y.M Samiti, Lonavala, 1988.
- Chatterjee, C.C., Human Physiology (Vol. I & II), Medical Allied Agency, Culcutta, 1992
- Guyton, Textbook of Medical physiology, 9th edition.
- शरीर रचना विज्ञान – डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा
- शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ० प्रियव्रत शर्मा
- शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ० एस० आर० वर्मा



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT			
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science		Year: First (UG Certificate)	Semester: I
Subject: Yoga Science			
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-I		
Credits: 4		(MJDSCC-III)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-4			

Prayer (Om Chanting & Mantras)

Sukshma Vyayama

Surya Namaskar with Mantras

Asana

Tadasana, Tiryaka-tadasana, Katichakrasana, Trikonasana, Vrikshasana, Sukhasana, Ardha padmasana, Swastikasana, Vajrasana, Halasana series (Uttanpadasana, Ardhapawanmuktasana, Pawanmuktasana), Makarasana, Bhujangasana, Triyaka-Bhujangasana, Ardha shalabhasana.

Pranayama

Bhastrika, Nadishodhana (HP and GS).

Mudra & Bandha

Tribandha (Moolbandha, Uddiyan Bandha, Jalandhar Bandha).

Meditation

Preksha (According to Jainism)

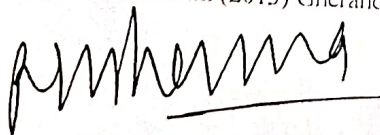
Shatkarma

Jal Neti, Shitkarma Kapalbhathi (HP and GS)

Shantipath

REFERENCES

- > Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- > Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- > Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- > Digambar, Swami (2012) Hathpradipika (Swatmaramkrit). Kaivalyadham Lonavala, Pune.
- > Swami, Niranjananand Saraswati (2013) Gherand Samhita, Bihar School of Yoga, Munger


समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: I
Course Code:	Subject: Yoga Science	
Credits: 4	Course Title: General Introduction to Yoga	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	(MNGEC-I)	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		Min. Passing Marks: (23+13) =36

Unit-1 Yoga – Etymology and meaning, definition, history, importance, misconceptions regarding Yoga.
योग – व्युत्पत्ति एवं अर्थ, परिभाषा, इतिहास, महत्व, योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाएं।

Unit-2 Concept of yoga in various texts/scriptures – Upanishads, Gita; Suitable place time clothes and diet for practising yoga.
विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप – उपनिषद्, गीता। योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार।

Unit-3 Different Methods/ Paths of Yoga - GyanaYoga, BhaktiYoga, Karmayoga.
योग की विभिन्न पद्धतियाँ – ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग।

Unit-4 Introduction to various Yogis – Maharishi Patanjali, Gorakshnath, Shri Arvind.
विभिन्न योगियों का परिचय – महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, श्री अरविन्द।

Unit-5 General Introduction to Yoga Texts- Paatanjal Yogasutra, Shrimadbhagwadgita, Gherandsamhita.
योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय – पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, घेरण्डसंहिता।

REFERENCE BOOKS

- Rajayoga - Swami Vivekanand, Ramakrishan Ashrama Publications.
- Yoga Sutras of Patanjali - Hariharananda Aranya, University of Calcutta Press, Calcutta.
- Radhakrishnan, S.: Indian Philosophy (Vol. I & II) (George Allen and Unwin, London, 1971)
- Pitamber Jha: Yog Parichaya
- औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज
- पातंजल योग विगर्ष – डॉ. विजयपाल शास्त्री
- पातंजल योग विगर्ष – डॉ. विजयपाल शास्त्री

सहस्रपाद
योग विभाग प्रमुख
चौ० चरण सिंह (वि. वि. मेरठ, मेरठ)
२२०

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: I
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Human System According to Yoga	
Credits: 2	(AEC-I)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		

Unit-1: Evolution of Body- Panchamahabhutas, Panchatattvas and Panchatanmatraas,
शरीर का विकास – पंचमहाभूत, पंचतत्त्व और पंचतन्मात्रा।

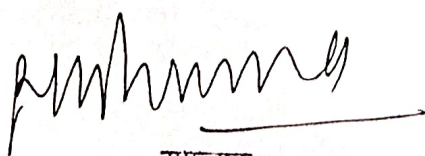
Unit-2: Pancha Koshas Theory- Jnanendriyas, Karmendriyas, mana, Buddhi, Citta and Ahankara.
Panchakosha Principle - The existence of five koshas in the human body;
ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिया, मन, बुद्धि, चित और अहंकार, मानव शरीर में पंचकोशों का परिचय।

Unit-3: Chakras - Introduction to Chakras; Description of Chakras -Basic Introduction of Five koshas -Muladhara, Svadisthana, Manipura, Anahata, Vishuddhi, Ajna and Sahastrar Chakras.
चक्र – चक्रों का परिचय, षट्चक्रों का परिचय – मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रत्रा चक्रों का वर्णन।

Unit-4: Pranas - Concept of Prana and upprana, type, their names and function; Main Nadis.
प्राण व उपप्राण की अवधारणा, प्रकार, उनके नाम और कार्य, मुख्य नाड़ियों।

REFERENCE BOOKS

- Swami Harshananda: The Six Systems of Hindu Philosophy (Ramakrishna Matt, Bangalore, 2000)
- Dr H R Nagendra & Dr R Nagarathna: Yoga Health (Swami Vivekananda Yoga Prakashana, 2000)
- Swami Muktibodhananda: Hatha Yoga Pradeepika, Saraswati Yoga Publication Trust, Munger.
- Nagendra HR.: Integrated Approach of Yoga Therapy for positive health, Swami Vivekananda Yoga Prakashana, Bangalore.


समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: I
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga and Happiness	
Credits: 2	(SEC-I)	
Max. Marks: 60+40 {External + Internal}	Min. Passing Marks: 36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		
Unit – 1 Yoga-Introduction		

Unit – 1 Yoga-Introduction, meaning, definition, history, importance, holistic development.
योग-परिचय, अर्थ, परिभाषा, इतिहास, सार्वांगीण विकास।

Unit – 2 Ashtanga Yoga- Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharna, Dhyana, Samadhi.
अष्टांग योग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

Unit – 3 Shatkarma- Kapalbhaati, Agnisar .Yogic Sukshma Vyayama- for Neck, Shoulder, Hand, Waist, Legs.
सूर्यनामस्कार
षट्कर्म- कपालभाति, अग्निसार। यौगिक सूक्ष्म व्यायाम- गर्दन, कंधे, हाथ, कमर, पैरों के लिए। सूर्यनामस्कार।

Unit – 4 Introduction of the asanas

Meditative Asanas- Siddhasana, Padmasana, Svastikasana, Vajrasana

Cultural Asanas- Tadasana, Vrikshasana, Katichakrasana, Trikonasana, Mandukasana, Vakrasana, Pashchimottanasana, Ustrasana, Shashkasana, Gaumukasana, Uttanpadasana, Pawanmuktasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Makarasana

Relaxative Asana- Shavasana shashkasana.

आसनों का परिचय

ध्यानात्मक आसन- सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन।

शरीर संवर्धनात्मक आसन- ताड़ासन, वृक्षासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन, मंडूकासन, वक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, शशकासन। गौमुकासन।

उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, मकरासन।

विश्रामदायक आसन- शवासन, शशकासन।

Unit – 5 Introduction of Pranayama- Nadishodhana, Suryabhedana, Bhastrika, Bhramari Bandha- Jalandhara, Uddiyana, Moola.

प्राणायाम का परिचय – नाडीशोधन, सूर्यभेदन, भस्त्रिका, भ्रमरी। बंध – जालंधर, उड्डीयान, मूल।

REFERENCE BOOKS

- Dr. B.K.S. Iyengar - Light on Yoga
- Swami Dharendra Bhramachari - Yogic Sukshama Vyayama
- Swami Satyananda Saraswati - Surya Namaskara
- Swami Kuvalyananda - Asana
- Swami Satyananda Saraswati - Asana, Pranayama, Mudra, Bandha

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय (मेरठ)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: I
Course Code:	Subject: Yoga Science	
Credits: 2	Course Title: Karma Yoga	
Max. Marks: 100 {External}	(VAC-I)	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0	Min. Passing Marks: 36	

Unit – 1 Karma Yoga – Meaning, definition, Concept, importance.
कर्मयोग का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, महत्व।

Unit – 2 Types of Karmas according to different yogic texts - Gita, Paatanjal Yogasutra. Philosophy.
विभिन्न ग्रंथों के अनुसार कर्म के प्रकार – गीता, पातंजल योगसूत्र, दर्शन।

Unit – 3 Characteristics of Karmayogi, Inspirations to do karmas without Raga Dvesha, Types of Yogis.
कर्मयोगी के लक्षण, राग द्वेष रहित कर्म करने की प्रेरणा, कर्मयोगी के प्रकार।

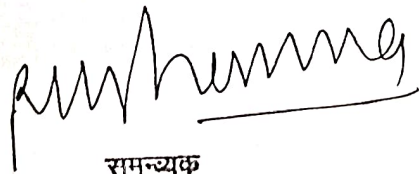
Unit – 4 The Principle of Karma, Importance of Karmas in modern world and objectives of Karmas.
कर्म सिद्धांत, आधुनिक युग में कर्म की महत्ता एवं उद्देश्य।

REFERENCES

- Gita Press Gorakhpur
- श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
- श्रीमद्भगवद्गीता – भाष्य लोकमान्य तिलक
- श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धांतालंकार
- श्रीमद्भगवद्गीताभाष्य – स्वामी समर्पणानंद सरस्वती

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

SEMESTER II



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: II
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Hathapradipika	(MJDS-IV)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

- Unit – 1** Nature, meaning and definition of Hatha Yoga, Origin of Hatha Yoga, Nath Tradition, Objectives of Hatha Yoga. हठयोग का स्वरूप, अर्थ एवं परिभाषा, हठयोग की उत्पत्ति नाथ परंपरा, हठयोग का उद्देश्य।
- Unit – 2** General introduction of Hatha Pradeepika- description of subject matter, place, Time, Pathya and Apathya, diet. हठप्रदीपिका का सामान्य परिचय- विषयवस्तु, स्थान, काल, पथ्य-अपथ्य, मिताहार का वर्णन।
- Unit – 3** Characteristics of Hatha Siddhi, Sadhak and Badhak elements, Techniques of Shatkarmas, benefits and precautions (Dhoti Basti Niti Tratak Nauli Kapalbhathi). हठसिद्धि के लक्षण, साधक बाधक तत्व, षट्कर्मों की तकनीक, लाभ और सावधानियां (धौती, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली, कपालभाति)।
- Unit – 4** Techniques of Asanas, benefits and precautions, Techniques of Pranayama, benefits and precautions. आसन की तकनीक लाभ और सावधानियां, प्राणायाम की तकनीक, लाभ और सावधानियां।
- Unit – 5** Techniques of Bandha and Mudra, benefits and precautions, Nadanusandhana - concept, types and benefits, concept of Kundalini. बंध व मुद्रा की तकनीक, लाभ व सावधानियां, नादानुसंधान - अवधारणा, प्रकार व लाभ कुंडलिनी की अवधारणा।

REFERENCE BOOKS

- Swami Muktibodhananda, Hatha Yoga Pradeepika, The light on Hathayoga, Bihar School of Yoga, Munger, 1985.
- Ghatore, M.L. Hatharatnavali of Srinivasayogi, The Lonavala Yoga Institute, Lonavala, 2002.
- Swami Digambarji, Gheranda Samhita, The Lonavala Yoga Institute, Lonavala
- Hathayogapradipika- GS Sahay
- हठयोग प्रदीपिका- स्वात्मराम योगी
- घेरण्ड संहिता - घेरण्ड ऋषि
- आसन प्राणायाम विज्ञान - देवव्रत आचार्य
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानन्द


 समन्वयक
 योग विज्ञान विभाग
 चौध चरण सिंह विश्वविद्यालय (मेरठ)
 मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: II
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Human Anatomy and Physiology-II	(MJDSCC-V)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 Respiratory System – Basic Introduction, Respiratory Track, Main Organs and Structure of Respiratory system, Effect of Yoga.

श्वसन तंत्र – सामान्य परिचय, श्वास पथ, श्वसन तंत्र के मुख्य अंग व संरचना व योग का प्रभाव ।

Unit – 2 Skeletal System – Basic Introduction, shape of Bones, Composition, Bone marrow, Development, Functions of bones, Classification of skeletal system, Effect of Yoga.

कंकाल तंत्र – सामान्य परिचय, अस्थियों के आकार, संगठन, अस्थि मज्जा, विकास, अस्थियों के कार्य, कंकाल तंत्र के विभाजन की सामान्य जानकारी व योग का प्रभाव ।

Unit – 3 Muscular System – Introduction, Tendons, aponeurosis, Fascia, Origin and Insertion of Muscles, Architecture, Actions and Movements, Reflex Action, Contraction, Effect of Yoga.

मांसपेशी तंत्र – परिचय, टेंडन कण्डराएं, कण्डराकला, फैशिया, पेशियों का उद्गम, बनावट, कार्य एवं गतियाँ, प्रतिवर्त क्रिया, संकुचन व योग का प्रभाव ।

Unit – 4 Nervous System - Basic Introduction, General Information, Central Nervous System (Brain-Fore, Mid, Hind), Autonomous Nervous System, Effect of Yoga

तंत्रिका तंत्र – सामान्य जानकारी, केंद्रीय तंत्रिका तंत्र, मस्तिष्क, अग्र, मध्य, पश्च, ऑटोनोमिक तंत्रिका तंत्र व योग का प्रभाव ।

Unit – 5 Integumentary System – Introduction, Structure, Outer and Inner Skin, Organs, Appendages, Functions, Effect of Yoga.

त्वचा संस्थान – परिचय, संरचना, बाह्य व अन्तस्त्वचा, अंग, उपांग, कार्य व योग का प्रभाव ।

REFERENCES

- Gore, M.M., Anatomy and Physiology of Yogic practices, Kanchan Prakshan, Lonavala, 2003.
- Shirley Telles, A Glimpse of the Human body. V K YOGAS, Bangalore, 1995
- Sri Krishna, Notes on Structure and Functions of Human Body and Effects of Yogic practices on it Kaivalydhama S.M.Y.M Samiti, Lonavala, 1988.
- Chatterjee, C.C., Human Physiology (Vol. I & II), Medical Allied Agency, Calcutta, 1992
- Guyton, Textbook of Medical physiology, 9th edition.
- शरीर रचना विज्ञान – डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा
- शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ० प्रियव्रत शर्मा
- शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ० एस० आर० वर्मा

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science		Year: First (UG Certificate)	Semester: II
Subject: Yoga Science			
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-II		
Credits: 4		(MJDSCC-VI)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-4			

Prayer (Om Chanting & Mantras)

Sukshma Vyayama

Surya Namskara with Mantra

Asana

Hastotanasana, Trikonasana, Samkonasana, Dwikonasana, Siddhasana (HP/GS), Padmasana (HP/GS), Muktasana (GS), Guptasana (GS), Markatasana (all Variations), Ardha Halasana, Sarpasana, Shalabhasana, Tiryaka Naukasana.

Pranayama

Suryabhedana, Ujjayi (HP and GS).

Mudra & Bandha

Mahabandha, Vipreet karani mudra, Shambhavi (HP and GS).

Meditation

Pranav Meditation, Soham Meditation

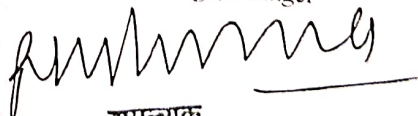
Shatkarma

Rubber Neti, Vyutkarma Kapalbhathi (HP and GS)

Shantipath

REFERENCES

- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Digambar, Swami (2012) Hathpradipika (Swatmaramkrit), Kaivalyadham Lonavala, Pune.
- Swami, Niranjananand Saraswati (2013) Gherand Samhita, Bihar School of Yoga, Munger


समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
डी० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: II
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yogic Effects on Human Body	(MNGEC-II)
Credits: 4		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 Digestive System – Basic Introduction, Effects of Yoga on Digestive System.
पाचन तंत्र – सामान्य परिचय व पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव।

Unit – 2 Respiratory System – Basic Introduction, Effects of Yoga on Respiratory System.
श्वसन तंत्र – सामान्य परिचय व श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव।

Unit – 3 Blood Circulatory System – Basic Introduction, Effects of Yoga on Blood Circulatory System.
रक्त परिसंचरण तंत्र – सामान्य परिचय व रक्त परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव।

Unit – 4 Excretory System – Basic Introduction, Effects of Yoga on Excretory System.
उत्सर्जन तंत्र – सामान्य परिचय व उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव।

Unit – 5 Skeletal System – Basic Introduction, Effects of Yoga on Skeletal System.
कंकाल तंत्र – सामान्य परिचय व कंकाल तंत्र पर योग का प्रभाव।

REFERENCES

- Gore, M.M., Anatomy and Physiology of Yogic practices, Kanchan Prakshan, Lonavala, 2003.
- Shirley Telles, A Glimpse of the Human body. V K YOGAS, Bangalore, 1995
- Sri Krishna, Notes on Structure and Functions of Human Body and Effects of Yogic practices on it
- Kaivalyadhama S.M.Y.M Samiti, Lonavala, 1988.
- Chatterjee, C.C., Human Physiology (Vol. I & II), Medical Allied Agency, Calcutta, 1992
- Guyton, Textbook of Medical physiology, 9th edition.
- शरीर रचना विज्ञान– डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा
- शरीर क्रिया विज्ञान– डॉ० प्रियव्रत शर्मा
- शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ० एस० आर० वर्मा

समन्वयक

योग विज्ञान विभाग

ची० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैंपस)

मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: II
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Basics of Pranayama and Meditation	
Credits: 2	(AEC-II)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		
Unit – 1 General introduction to yoga		

Unit – 1 General introduction to pranayama, meaning of prana, types of pranayama, preparation before practicing pranayama (According to Gheranda Samhita).

प्राणायाम का सामान्य परिचय, प्राण का अर्थ, घेरंडसंहिता के अनुसार प्राणायाम के प्रकार, प्राणायाम से पूर्व तैयारी।
Unit – 2 procedure and benefits of surya bhedi, ujjayi, sheetkari, sheetali, bhastrika, and bhramari pranayama (according to gheranda samhita)

सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, प्राणायाम की विधि एवं लाभ (घेरंडसंहिता के अनुसार)।
Unit – 3 Procedure and benefits of Moorchha, Plavini, Moola Bandha, Jalandhara Bandha, and Uddiyana Bandha (according to Gheranda Samhita).

मूर्च्छा, प्लाविनी, मूलबंध, जालंधर बंध, उड्डियन बंध, विधि एवं लाभ (घेरंडसंहिता के अनुसार)।
Unit 4: General introduction to Meditation, Meaning of meditation, types of meditation according to Gheranda Samhita— Sthula (gross), Sukshma (subtle), and Jyoti (light), along with their procedure and benefits (according to Gheranda Samhita).

ध्यान का सामान्य परिचय, ध्यान का अर्थ, ध्यान के प्रकार – स्थूल, सूक्ष्म, ज्योति, विधि एवं लाभ (घेरंडसंहिता के अनुसार)।

REFERENCES

- Swami Muktibodhananda, Hatha Yoga Pradeepika, The light on Hathayoga, Bihar School of Yoga, Munger, 1985.
- Ghatore, M.L. Hatharatnavali of Srinivasayogi, The Lonavala Yoga Institute, Lonavala, 2002.
- Swami Digambarji, Gheranda Samhita, The Lonavala Yoga Institute, Lonavala,
- हठयोग प्रदीपिका— स्वात्माराम योगी
- घेरण्ड संहिता— घेरण्ड ऋषि
- आरान प्राणायाम विज्ञान — देवव्रत आचार्य
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध— स्वामी सत्यानन्द

समन्वयक
 योग विज्ञान विभाग
 चौ. चरण सिंह विश्वविद्यालय (विभाग)
 मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: II
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Shatkarmas	
Credits: 2		(SEC-II)
Max. Marks: 60+40 {External + Internal}		Min. Passing Marks: 36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		

Unit – 1 Basic Introduction of Shatkarmas (Cleansing Process) according to Gherandsamhita.
घेरंडसंहिता के अनुसार षट्कर्म (शोधन क्रियाएं) का सामान्य परिचय।

Unit – 2 Basic Introduction of Shatkarmas (Cleansing Process) according to Hathapradipika.
हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म (शोधन क्रियाएं) का सामान्य परिचय।

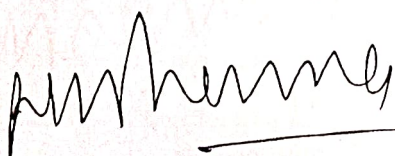
Unit – 3 Detailed Description of Dhauti and Basti (Shatkarmas) according to Gherandsamhita and Hathapradipika.
घेरंडसंहिता व हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म – धौति व बस्ती का विस्तृत विवरण।

Unit – 4 Detailed Description of Neti and Nauli (Shatkarmas) according to Gherandsamhita and Hathapradipika.
घेरंडसंहिता व हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म – नेति व नौली का विस्तृत विवरण।

Unit – 5 Detailed Description of Trataka and Kapalabhati (Shatkarmas) according to Gherandsamhita and Hathapradipika.
घेरंडसंहिता व हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म – त्राटक व कपालभाती का विस्तृत विवरण।

REFERENCES

- Swami Muktibodhananda, Hatha Yoga Pradipika, The light on Hathayoga, Bihar School of Yoga, Munger, 1985.
- Ghatore, M.L. Hatharatnavali of Srinivasayogi, The Lonavala Yoga Institute, Lonavala, 2002.
- Swami Digambarji, Gheranda Samhita, The Lonavala Yoga Institute, Lonavala,
- हठयोग प्रदीपिका— स्वात्माराम योगी
- घेरण्ड संहिता – घेरण्ड ऋषि
- आरान प्राणायाम विज्ञान – देवव्रत आचार्य
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध— स्वामी सत्यानन्द



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैंपस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: First (UG Certificate)	Semester: II
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Bhakti Yoga	
Credits: 2	(VAC-II)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		

Unit – 1 Bhakti yoga (Devotion)- meaning, definition, origin and nature. Other names of Bhaktiyoga
भक्ति योग (भक्ति) अर्थ, परिभाषा, उत्पत्ति, प्रकृति।

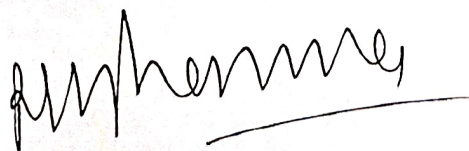
Unit – 2 Importance of Bhaktiyoga, types of Bhakti (devotion)- Para and Apra Bhakti, Navdha bhakti
भक्ति योग की महत्ता। भक्ति के प्रकार (भगवद्गीता के अनुसार) परा और अपरा भक्ति। नवधा भक्ति।

Unit – 3 Types of Bhakt (Devotee), Characteristics of Bhakt (Devotee).
भक्त के प्रकार। भक्त की विशेषताएं।

Unit – 4 Sagun and Nirgun Brahma, Role of bhagwad Geeta in value education.
सगुण और निर्गुण ब्रह्म। मूल्य शिक्षा में भगवद्गीता की भूमिका।

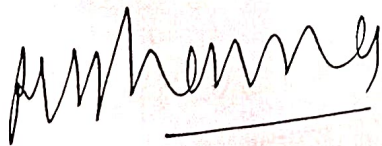
REFERENCE BOOKS

- Shrimad Bhagvad Geeta - Geeta press gorakhpur
- Bhaktiyoga - Swami Vivekananda
- Bhakti yoga for everyone - yoga publication trust, munger, Bihar, India
- Practice of Bhaktiyoga- Swami Sivananda
- Shrimad Bhagvad Geeta - Ramsukhdas
- Narad bhakti sutra
- Sanchipt sahaj saral geeta- parampujya guru shree shantaram bhandarkar maharaj
- Bhagvad Geeta yatharoop- Krishna kripa murti shree Shrimad A. C. Bhakti vedant Swami Prabhupada
- शांडिल्य भक्तिसूत्र



योग विज्ञान प्रचारक
श्री. सरपंच, योग विज्ञान प्रचारक, योग

SEMESTER III



संयोजक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
भरत

B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science - IInd Year
A Four Years Bachelor Degree Program with Multiple Entry and Exits

S.N.	Subject Type	Subject Title	Periods per week						Theory/ Practical
			L	T	P	Credit			

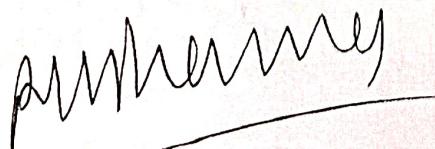
B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science - IInd Year

Semester – III UG Diploma

1	MJDSCC-VII	Patanjala Yog Sutra	4	-	-	4			Theory
2	MJDSCC-VIII	Gherandsamhita	4	-	-	4			Theory
3	MJDSCC-IX	Yoga Practicum-III	-	-	4	4			Practical
4	MJDSEC-I or MNGEC-III	Swasthvirita or Health According to Yogic perspective	4	-	-	4			Theory
5	AEC-III	Methods of Teaching Yoga	1	1	-	2			Theory
	SEC-III	Yajna and its Basic Principles	1	1	-	2			Theory
						Total	20		

Semester – IV UG Diploma

1	MJDSCC-X	Essence of Principal Upanishads	4	-	-	4			Theory
2	MJDSCC-XI	Diet and Nutrition	4	-	-	4			Theory
3	MJDSCC-XII	Yoga Practicum-IV	-	-	4	4			Practical
4	MJDSEC-II or MNGEC-IV	Introduction of Ayurveda Or Basics of Ayurveda	4	-	-	4			Theory
5	AEC-V	Alternative Therapies	1	1	-	2			Theory
6	SEC-V	Swara Yoga				2			
7	VAC-III	Swayam Portal or Gyana Yoga	1	1	-	2			Theory
						Total	22		
						Second Year Total Credits	42		



राजस्थान
 योग विद्यापीठ
 जयपुर, राजस्थान (भारत)
 ३०२००२

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: III
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Patanjala Yogasutra	(MJDSCC-VII)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 Yoga Meaning, Chittavrittis, Chitta Bhumis, Chittavrittis Nirodh Upay.

योग शब्द का अर्थ, परिभाषा, चित्तवृत्तियाँ, चित्त की भूमियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय।

Unit – 2 Mental purification, Practice and Detachment (Vairagya), Control of mind, Kriya Yoga, Panchklesha.

चित्त प्रसादन, अग्न्यास-वैराग्य, चित्त विक्षेप, क्रिया योग, पंचक्लेश।

Unit – 3 Ashtanga Yoga, Yama (Restraints), Niyama (Observances), Asanas, Pranayama, Pratyahara, Concentration (Dharana), Dhyana (Meditation).

अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा व ध्यान।

Unit – 4 Samadhi, Samprajnat and Asamprajnat, Ritambhara Pragma, Vivekakhya.

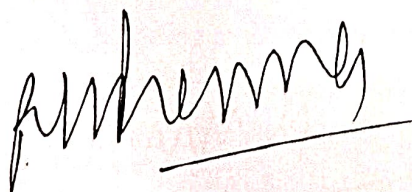
समाधि, सम्प्रज्ञात व असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति।

Unit – 5 Explanation of Vibhuti, Ishvara, Purusha, Prakriti, Kaivalya, Theory of Karma (Action).

विभूतियों का वर्णन, ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य, कर्म सिद्धान्त।

REFERENCE BOOKS

- योगसूत्र – वाचस्पति मिश्र
- पातंजलयोग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
- पातंजल योग विमर्श – डॉ० विजयपाल शास्त्री
- ध्यानयोग प्रकाश – लक्ष्मणानन्द
- योग दर्शनम् – राजवीर शास्त्री
- पातंजल योग दर्शन – स्वामी प्रजापति परिव्राजक



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
डॉ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: III
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Gherandsamhita	(MJDSCC-VIII)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 General introduction to Gheranda Samhita, Ghatastha Yoga, Concept of Ghat, Sapta Sadhana, Saptang Yoga.
घेरंड संहिता का सामान्य परिचय, घटस्थ योग, घट की अवधारणा, सप्तसाधन, सप्तांग योग।

Unit – 2 Concept of food and non-food, place and time Mitaahaar.
पथ्य, अपथ्य, रथान, काल, मिताहार की अवधारणा।

Unit – 3 Introduction to Shatkarmas, Technique, Benefits, Precautions, Introduction to Asanas, Technique, Benefits, Precautions.
षट्कर्मों का परिचय, तकनीक, लाभ, सावधानियां, आसनों का परिचय, तकनीक, लाभ, सावधानियां।

Unit – 4 Introduction to Mudra Bandha, Technique, Benefits, Precautions.
Pratyahara Prakaran Technique Benefits Precautions
मुद्रा बंध का परिचय, तकनीक, लाभ, सावधानियां, प्रत्याहार, प्रकरण, तकनीक, लाभ, सावधानियां।

Unit – 5 Introduction to Pranayama, Technique, Benefits, Precautions.
Introduction to Meditation, Technique, Benefits, Precautions.

Introduction to Samadhi, Technique, Benefits, Precautions.

प्राणायाम का परिचय, तकनीक, लाभ, सावधानियां, ध्यान का परिचय, तकनीक, लाभ, सावधानियां, समाधि का परिचय, तकनीक, लाभ, सावधानियां।

REFERENCE BOOKS

- Hatha Pradeepika: MDNIY Publication
- स्वात्माराम, स्वामी हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम
- हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला


समन्वयक
योग विज्ञान, विश्वविद्यालय
डॉ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: III
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-III	
Credits: 4		(MJDSCC-IX)
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-4		

Prayer (Om Chanting and Mantras)

Sukshma Vyayama

Surya Namaskar with Mantra

Asana

Utkatasana, Garudasana, Parshva Konasana, Vakrasana, Baddha Padmasana, Shashkasana, Yogasana (GS), Malasana, Halasana, Chakrasana, Kandharasana, Mandukasana, Naukasana, Ardhadhanurasana, Gupt Padmasana.

Pranayama

Bhastrika, Ujjayi, Shitali, Seetkari (HP and GS).

Mudra & Bandha

Vajroli, Shaktichalini, Yoni Mudra, Shambhavi Mudra (GS).

Meditation

Sthul, Jyoti & Sukshma Dhyana (GS).

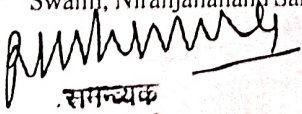
Shatkarma

Sutra Neti, Kunjal Kriya.

Shantipath

REFERENCES

- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Digambar, Swami (2012) Hathpradipika (Swatmaramkrit), Kaivalyadham Lonavala, Pune.
- Swami, Niranjananand Saraswati (2013) Gherand Samhita, Bihar School of Yoga, Munger


 .समन्वयक
 योग विज्ञान विभाग
 डॉ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (मैमस)
 मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science e	Year: Second (UG Diploma)	Semester: III
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Swasthvritta	(MJDSEC-I)
Credits: 4		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit - 1 Meaning, definition and need of swasthvritta, definition and symptoms of health, concept of holistic (total) health.

स्वस्थवृत्त का अर्थ, परिभाषा और आवश्यकता, स्वास्थ्य की परिभाषा और लक्षण, समग्र (संपूर्ण) स्वास्थ्य की अवधारणा।

Unit - 2 Components of swasthvritta, concept and importance of dincharya, ratricharya and ritucharya in life.

स्वस्थवृत्त के घटक, जीवन में दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या की अवधारणा और महत्व।

Unit - 3 Concept of sadvritta, meaning and importance of sadvritta, types of Sadvritta -mental, behavioural, social, religious, personal, concept of Achar rasayan.

सद्वृत्त की अवधारणा, सद्वृत्त का अर्थ और महत्व, सद्वृत्त के प्रकार – मानसिक, व्यवहारिक, सामाजिक, धार्मिक, व्यक्तिगत, आचार रसायन की अवधारणा।

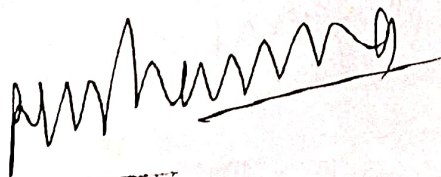
Unit - 4 Concept of tri-upstamb - Ahar, Nindra and Brahmacharya, concept of disease, classification of disease - Aadhi and Vyadhi.

त्रि-उपस्तम्भ की अवधारणा – आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य, रोग की अवधारणा, रोग का वर्गीकरण – आधि और व्याधि।

Unit - 5 Concept and method of Diet and Dietary, Yuktahar, Mitahar, classification of Ahar according to Ayurveda - Satvik, Rajsik, Tamsik. आहार और पथ्य की अवधारणा और विधि, युक्ताहार, मिताहार, आयुर्वेद के अनुसार आहार का वर्गीकरण – सात्विक, राजसिक, तामसिक।

REFERENCE BOOKS

- Ramharsh singh, Swasthvritta Vijnan , Chokhambha Sanskrit Prathisthan, Delhi. (2013).
- Ramesh Bijlani: Eating Wisely and Well, Rupa Publication India Pvt. Ltd, 2012
- Stanley Davidson & others: Human Nutrition & Dietetics, The English Language Book Society & Churchill Livings, Revised Edition
- Dennis Thompson: The Ayurvedic Diet, New age books, New Delhi, 2001
- Swami Mangalteertham: Synthetic approach to Diet & Nutrition, Deogarh Nutan Publication, Deogarh, 2005



रामनगर
 डॉ. विनय, पी. एच.
 को. प्रो. वि. वि. वि. वि. वि. वि. वि.
 , २०२२

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: III
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Health According to Yogic perspective	(MNGEC-III)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit - 1 Meaning, definition and need of swasthviritta, definition and symptoms of health, concept of holistic (total) health.

स्वस्थवृत्त का अर्थ, परिभाषा और आवश्यकता, स्वास्थ्य की परिभाषा और लक्षण, समग्र (संपूर्ण) स्वास्थ्य की अवधारणा।

Unit - 2 Components of swasthviritta, concept and importance of dincharya, ratricharya and ritucharya in life.

स्वस्थवृत्त के घटक, जीवन में दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या की अवधारणा और महत्व।

Unit - 3 Concept of sadviritta, meaning and importance of sadviritta, types of Sadviritta -mental, behavioural, social, religious, personal, concept of Achar rasayan.

सद्वृत्त की अवधारणा, सद्वृत्त का अर्थ और महत्व, सद्वृत्त के प्रकार – मानसिक, व्यवहारिक, सामाजिक, धार्मिक, व्यक्तिगत, आचार रसायन की अवधारणा।

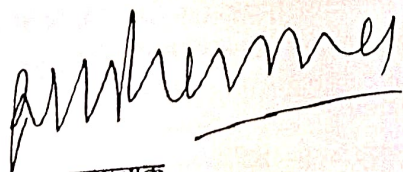
Unit - 4 Concept of tri-upstamb - Ahar, Nindra and Brahmacharya, concept of disease, classification of disease - Aadhi and Vyadhi.

त्रि-उपस्तंभ की अवधारणा – आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य, रोग की अवधारणा, रोग का वर्गीकरण – आधि और व्याधि।

Unit - 5 Concept and method of Diet and Dietary, Yuktahar, Mitahar, classification of Ahar according to Ayurveda - Satvik, Rajsik, Tamsik. आहार और पथ्य की अवधारणा और विधि, युक्ताहार, मिताहार, आयुर्वेद के अनुसार आहार का वर्गीकरण – सात्विक, राजसिक, तामसिक।

REFERENCE BOOKS

- Ramharsh singh. Swasthviritta Vijan, Chokhambha Sanskrit Prathisthan, Delhi, (2013).
- Ramesh Bijlani: Eating Wisely and Well, Rupa Publication India Pvt. Ltd. 2012
- Stanley Davidson & others: Human Nutrition & Dietetics, The English Language Book Society & Churchill Livings, Revised Edition
- Dennis Thompson: The Ayurvedic Diet, New age books, New Delhi, 2001
- Swami Mangalteertham: Synthetic approach to Diet & Nutrition, Deogarh Nutan Publication, Deogarh, 2005



समन्वयक
योग विज्ञान, विश्वनाथ
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: III
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Methods of Teaching Yoga	
Credits: 2	(AEC-III)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		

Unit - I Yoga Teaching- Concept of Yoga Teaching, its nature, ancient and modern approaches, Misconceptions, Yoga Teaching for Salvation, Teaching and Learning.

योग शिक्षण – योग शिक्षण की अवधारणा, स्वरूप, प्राचीन एवं आधुनिक पद्धति, ग्रामक धारणाएं, योग शिक्षण के गुण, मुमुक्षु हेतु योग शिक्षा, शिक्षण एवं अधिगम ।

Unit - 2 Teaching Methods- Meaning and Scope of Teaching Methods, Components, Teaching Methods, Lecture method, Response to Instruction method, Individualized instructional method, Group discussion method, directed Practice method, Project method, Demonstration method, Factors Influencing the method.

अध्यापन विधियाँ- अध्यापन विधियाँ, अर्थ एवं कार्यक्षेत्र, अध्यापन का कार्यक्षेत्र, घटक अध्यापन विधियाँ, व्याख्यान विधि, निर्देशन, अनुक्रिया विधि, वैयक्तिक, निर्देशन विधि, समूह चर्चा विधि, निर्देशित, अभ्यास विधि, परियोजना विधि, प्रदर्शन विधि, विधि को प्रभावित करने वाले घटक।

Unit - 3 Principles of Teaching Methods- Sources of Teaching Methods- Yogic Principles, Psychological Principles, Anatomico-Physiological Principles, Educational Principles, Sociological Principles.

अध्यापन विधियों के सिद्धान्त- अध्यापन विधियों के स्रोत, यौगिक सिद्धान्त, मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त, शरीर संरचना एवं शरीर क्रियात्मक सिद्धान्त, शैक्षणिक सिद्धान्त, समाज वैज्ञानिक सिद्धान्त।

Unit - 4 Class Management- Classification of Yoga Students, Seating Arrangement, Instructions, Formation of the class, Discussion. Teaching Aids in Yoga, Different types of Aids, Advantage of Teaching Aids, Principles of selecting Teaching Aids, Various Aids used in teaching, Audio- Visual Aids.

कक्षा प्रबंधन- योग के छात्रों का वर्गीकरण, बैठने की व्यवस्था, निर्देशन, कक्षा संरचना, चर्चा विमर्श । योग में अध्यापन साधन- साधनों के प्रकार, लाभ, चयन करने के सिद्धान्त, प्रयोग होने वाले विभिन्न साधन, दृश्य-श्रव्य साधन।

Unit - 5 Lesson Planning- Essential's of Good Lesson Plan, Advantage, Indication of the essence, Complete Process, some hints for Conducting a lesson on Mediatation, Characteristics, Limitations, Methods, Self Evaluation, Important Points of Yogic Practice.

पाठ नियोजन- अच्छी पाठ योजना के आवश्यक गुण, लाभ, तत्त्वसंकेत, पूर्ण प्रक्रिया, ध्यान पाठ के संचालन हेतु संकेत, विशेषताएं, सावधानियां, विधि, स्वमूल्यांकन, यौगिक अभ्यास की प्रमुख बातें।

REFERENCE BOOKS

- Dr. Gharote M L: Teaching methods for Yogic practices, Kaivalyadhama, Lonavala, 2007
- Dr. Raj Kumar: Principles & methods of Teaching, Printo graphics, Delhi,
- Saket Raman Tiwari & others: Teaching of Yoga, DPH Publishing Corporation, Delhi, 2007
- आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा-स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- शरीर विज्ञान और योगाभ्यास-डॉ० एम०एम० गोरे
- आसन-स्वामी कुवलयानंद
- प्राणायाम-स्वामी कुवलयानंद
- योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ-एम० एल० घोरोटे

समन्वयक
योग विज्ञान, विश्वम्
चौ० वरुण सिंह विश्वविद्यालय (कैंपस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: III
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yajna and Its Basic Principles	(SEC-III)
Credits: 2	Core Compulsory	
Max. Marks: 60+40 {External + Internal}	Min. Passing Marks: 36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		

Unit – 1 Yagya Chikitsa: Meaning, concept (a holistic medical system), types and usefulness of Yagya, Havan Kund for the use of Yagya Chikitsa, Nityapanch Mahayagya (Brahmayagya, Devyagya, Pitriyagya, Balivaishvadev Yagya, Atithiyagya)

यज्ञ चिकित्सा अर्थ, अवधारणा (एक समग्र चिकित्सा पद्धति) यज्ञ के प्रकार एवं उपादेयता, यज्ञ चिकित्सा के प्रयोग हेतु हवन कुंड, नित्यपंच महायज्ञ (ब्रम्हयज्ञ, देवयज्ञ, पितृयज्ञ बलिवैश्वदेव यज्ञ, अतिथियज्ञ)।

Unit – 2 Method of Yagya Chikitsa, Best time of Yagya Chikitsa, Yagya Chikitsa process for disease prevention
यज्ञ चिकित्सा का विधि विधान, यज्ञ चिकित्सा का सर्वोत्तम काल, रोग निवारण की यज्ञोपचार प्रक्रिया।

Unit – 3 Yagya process - various invocations, body touch, praise of God, prayer, worship, lighting of lamp and meditation

यज्ञ प्रक्रिया – विविध आह्वान, अंगस्पर्शन, ईश्वर स्तुति प्रार्थना उपासना दीप प्रज्वलन अन्यधान।

Unit – 4 Yagya treatment for diseases - Special havan material for liver and related diseases, indigestion related diseases, vomiting, common fever, cough, yagya treatment for diabetes.

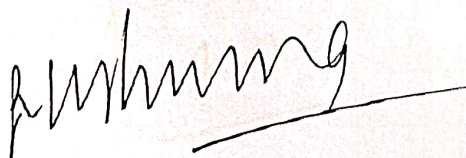
रोगों की यज्ञ चिकित्सा – यकृत तथा उससे संबंधित रोग, अपच संबंधित रोगों के लिए विशेष हवन सामग्री वमन, साधारण बुखार, खांसी, मधुमेह की यज्ञ चिकित्सा।

Unit – 5 Recite and pronounce mantras (Gayatri Mantra, Mahamrityunjaya Mantra, Shanti Path, Kalyan Mantra) Five Swasti Vachan Mantras

मंत्र स्मरण एवं उच्चारण (गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, शांति पाठ, कल्याण मंत्र), पांच स्वस्तिवाचन मंत्र।

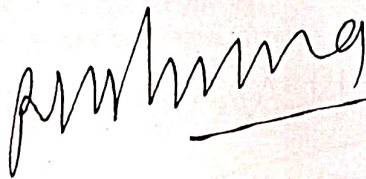
REFERENCE BOOKS

- यज्ञ योग आयुर्वेदिक चिकित्सा एवं यज्ञ दर्शन- वैदिक नित्यकर्म विधि।
- वैदिक साहित्य एवं संस्कृति- डॉ कपिलदेव द्विवेदी।
- यज्ञोपयोगी विधि- विजयेन्द्र योगीन्द्र।
- यज्ञ महायज्ञ चिकित्सा- हरिओम आनन्द।
- यज्ञ चिकित्सा- स्वामी रामदेव।
- वैदिक चिकित्सा द्वारा आरोग्य सिद्धि- डॉ जयप्रकाश भारद्वाज।



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मीरठ

SEMESTER IV



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
देवर

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: IV
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Essence of Principal Upanishads	(MJDSKC-X)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 Meaning and definition of Upanishad. Explanation of Steadfastness in action (Karmanishtha) according to Ishavasya Upanishad, distinction between Vidya and Avidya, and the nature of Brahman.

उपनिषद् का अर्थ एवं परिभाषा, ईशावास्योपनिषद् के अनुसार कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और विद्या का भेद व ब्रह्म का स्वरूप।

Unit – 2 Kenopanishad Non dual Power or absolute energy, sensory organs. Inner Faculty, self and mind, the story of Yaksha, Kathopanishad Definition of yoga, Yama's Teachings to Nachiketa.

केनोपनिषद् अद्वैतशक्ति, इंद्रिय और अंतःकरण, स्व और मन, यक्ष का उपाख्यान। कठोपनिषद् कठोपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा, यम-नचिकेता संवाद।

Unit – 3 Mundakopanishad Explanation of Prana and Rayi, Brahmadevidya. Mundakopanishad- brahmavidya, the greatness of Para and Apra Vidya, Rigorous Spiritual Discipline, supreme devotion to one's teacher.

प्रश्नोपनिषद् प्राण और रयि, पंच प्राण। मुंडकोपनिषद् ब्रह्मविद्या, परा व अपर विद्या की महानता, तपस्या और गुरु भक्ति।

Unit – 4 Mandukyopanishad -Explanation of the state of consciousness, the relationship between Omkar and them. Aitareyopanishad and the explanation of Atman, Concept of Universe and Brahman.

माण्डुक्योपनिषद् चेतना की चार अवस्थाएँ, ओंकार के साथ इनका सम्बन्ध। ऐतरेयोपनिषद् आत्मा की अवधारणा, ब्रह्मांड और ब्रह्म की अवधारणा।

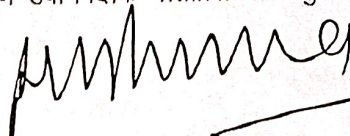
Unit – 5 Taittiriya Upanishad -Concept of Panchkoshas, Shikshavalli Chandogyopanishad- Omkar meditation, Contemplative devotion, Shandilya Vidya.

तैत्तिरीयोपनिषद् पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली।

छान्दोग्योपनिषद् ओंकार (उद्गीथ) ध्यानोपासना, शान्दिल्य विद्या।

REFERENCE BOOKS

- 108 उपनिषद्- पं० श्रीराम शर्मा आचार्य।
- औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – प्रो० ईश्वर भारद्वाज।
- ईशादिनोपनिषद् – गीता प्रेस, गोरखपुर।
- उपनिषद् संग्रह – पं० जगदीश शर्मा।
- कल्याण (उपनिषदांक) – गीता प्रेस, गोरखपुर।
- एकादशोपनिषद्. डा० सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार निजयकृष्ण लखिपाल नई दिल्ली
- ईशादिनोपनिषद्. गीताप्रेस गोरखपुर
- कल्याण उपनिषदांक गीताप्रेस गोरखपुर



सामान्यक
योग विज्ञान विभाग
डी० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: IV
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Diet and Nutrition	(MJDSCC-XI)
Credits: 4		Core Compulsory
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23 + 13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit - 1 Meaning of diet, definition, importance, dietary requirements, sources of nutrition, balanced diet.

आहार का अर्थ, परिभाषा, महत्व, आहार की आवश्यकता, आहार के स्रोत, संतुलित आहार।

Unit - 2 Meaning and definition of nutrition, conditions of nutrition - nutrition, malnutrition.

पोषण का अर्थ एवं परिभाषा, पोषण की स्थितियाँ – सुपोषण, कुपोषण।

Unit - 3 Nutrients, classification of nutrients according to their functions - macro and micro.

पोषक तत्व, पोषक तत्वों के कार्य अनुसार वर्गीकरण— स्थूल एवं सूक्ष्म।

Unit - 4 Macro nutrients - Carbohydrates, Proteins, Fats. स्थूल पोषक तत्व – कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा।

Unit - 5 Micro nutrients - Minerals, Vitamins. सूक्ष्म पोषक तत्व— मिनरल्स, विटामिंस।

REFERENCE BOOKS

- "जीवेम शरदः" पंडित श्री राम शर्मा आचार्य, संपूर्ण कृतियाँ, खंड 41
- "स्वस्थवृत्त विज्ञान" प्रो. रामहर्ष सिंह
- "स्वस्थवृत्तम" शिवकुमार गौड़
- "आहार और स्वास्थ्य" डॉ. हीरालाल
- "Food & Nutrition" by Swaminathan – Covers fundamental concepts of food science and nutrition.
- "Food Science" by Srilakshmi – A detailed exploration of food composition and processing.
- "Foods & Nutrition" by Mudambi R. Sumathi & Rajagpal M.V – A comprehensive guide to nutrition principles.

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: IV
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-IV	
Credits: 4	(MJDSCC-XII)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-4		

Prayer (Om Chanting & Mantras)

Surya Namaskar with Mantra

Asanas

Veerbhadrasana (1,2,3), Ardhamatsyendrasana, Gaumukhasana, Yogmudrasana, Tolangulasana, Sarvangasana, Matsyasana, Setubandhasana, Kurmasana (HP/GS), Dhanurasana, Purvottanasana, Janusirasana, Vyaghrasana, Marjariasana, Ushtrasana.

Mudra & Bandha

Ashwani mudra, Tadagi Mudra, Nabho Mudra, Shambhavi Mudra (HP and GS).

Pranayama

Nadhishodhan (HP and GS), Ujjayi (HP and GS), Bhramari (HP and GS),

Seetkari (HP and GS).

Meditation

Transcendental Meditation (Maharshi Mahesh Yogi) & Cyclic Meditation (S-Vyasa).

Shatkarma

Shankhaprakshalana

Shantipath

REFERENCES

- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Digambar, Swami (2012) Hathpradipika (Swatmaramkrit), Kaivalyadham Lonavala, Pune.
- Swami, Niranjananand Saraswati (2013) Gherand Samhita, Bihar School of Yoga, Mung

समन्वयक

योग विज्ञान विभाग

चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)

मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: IV
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Introduction of Ayurveda	(MJDSEC-II)
Credits: 4		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 General introduction to Ayurveda; Definition, Aim, History and Principles.

आयुर्वेद का सामान्य परिचय, परिभाषा, उद्देश्य, इतिहास एवं सिद्धान्त।

Unit– 2 Basic Principles of Ayurveda – Tridoshas, Saptadhatu, Trimala, ojas, Indriya, Agniyan, Prana, Panchamahabhuta.

त्रिदोष, सप्तधातु, त्रिमल, ओज, इन्द्रियां, अग्नियों, प्राण, पंचमहाभूत।

Unit – 3 Panchkarma: Introduction, Concept, Poorva Karma, Pradhan, Paschat Karma.

पंचकर्म परिचय अवधारणा – पूर्व, प्रधान, पश्चात् कर्म।

Unit – 4 Health and Disease State according to Ayurveda, Nature Test, Determination of Nature.

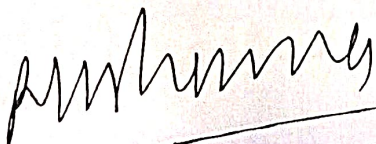
आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य एवं रोगावस्था की अवधारणा, प्रकृति परीक्षण, प्रकृति निर्धारण।

Unit – 5 Introduction of Ayurvedic Medicines- Giloy, Ghritkumari, Ashvagandha, Trikota, Triphala.

औषधीय परिचय – गिलोय, धृतकुमारी, अश्वगंधा, त्रिकुटा, त्रिफला।

REFERENCE BOOKS

- आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान – शिव कुमार गौड़
- आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट फॉर कॉमन डिजीजिज – वी०वी० दास
- आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य – आचार्य बालकृष्ण
- An Online of Indian Philosophy – M. Hiriyana
- A Critical Study of India Philosophy
- Basic Principles of Ayurveda – K. Laxmi Rai
- Dr. Priyavrata Sharma: Charak samhita, Chaukhambha Oriental, Varanasi, Edition of 2008
- Dr. Ravi dutta Tripathi Dr. Brahmanand Tripathi: Ashtanga Samgraha, Chaukhambha Sanskrit
- Pratishthan, Delhi, Reprint edition of 2003
- Dr. K. H. Krishnamurthy: The wealth of Susruta, International Institute of Ayurveda, Coimbatore, 1999



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: IV
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Basics of Ayurveda	(MNGEC-IV)
Credits: 4		Core Compulsory
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 General introduction to Ayurveda; Definition, Aim, History and Principles.

आयुर्वेद का सामान्य परिचय, परिभाषा, उद्देश्य, इतिहास एवं सिद्धान्त।

Unit– 2 Basic Principles of Ayurveda – Tridoshas, Saptadhatu, Trimala, ojas, Indriya, Agniyan, Prana, Panchamahabhuta.

त्रिदोष, सप्तधातु, त्रिमल, ओज, इन्द्रियाँ, अग्नियाँ, प्राण, पंचमहाभूत।

Unit – 3 Panchkarma: Introduction, Concept, Poorva Karma, Pradhan, Paschat Karma.

पंचकर्म परिचय अवधारणा – पूर्व, प्रधान, पश्चात् कर्म।

Unit – 4 Health and Disease State according to Ayurveda, Nature Test, Determination of Nature.

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य एवं रोगावस्था की अवधारणा, प्रकृति परीक्षण, प्रकृति निर्धारण।

Unit – 5 Introduction of Ayurvedic Medicines- Giloy, Ghritkumari, Ashvagandha, Trikuta, Triphala.

औषधीय परिचय – गिलोय, धृतकुमारी, अश्वगंधा, त्रिकुटा, त्रिफला।

REFERENCE BOOKS

- आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान – शिव कुमार गौड़
- आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट फॉर कॉमन डिजीजिज – वी०वी० दास
- आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य – आचार्य बालकृष्ण
- An Online of Indian Philosophy – M. Hiriyana
- A Critical Study of India Philosophy
- Basic Principles of Ayurveda – K. Laxmi Rai
- Dr. Priyavrata Sharma: Charak samhita, Chaukhambha Oriental, Varanasi, Edition of 2008
- Dr. Ravi dutta Tripathi Dr. Brahmanand Tripathi: Ashtanga Samgraha, Chaukhambha Sanskrit
- Pratishthan, Delhi, Reprint edition of 2003
- Dr. K. H. Krishnamurthy: The wealth of Susruta, International Institute of Ayurveda, Coimbatore, 1999



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
 चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
 मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: IV
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Alternative Therapies	
Credits: 2	(AEC-IV)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		

Unit – 1 Alternative Therapies- Concept, Relation between Yoga and alternative therapies, Scope and areas, Limitations, Need and Importance.

वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा का सम्बन्ध, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व।

Unit – 2 Meaning and History of Acupressure – Principles and Theories and methods of Acupressure; Introduction to various key points of Acupressure. Instruments used in Acupressure; Benefits of Acupressure; Acupressure therapy for various diseases.

एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न रोगों की एक्यूप्रेशर चिकित्सा।

Unit – 3 Magnet Therapy- Meaning, Concept, Areas, Limitations and Principles, Types of Magnets, Methods of Treatment, Use of Magnetic Therapy in Headache, Arthritis, High and Low BP.

चुम्बक चिकित्सा— अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएँ एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि। चुम्बक चिकित्सा का सिरदर्द, सायटिका, अर्थरायटिस, उच्च व निम्न रक्तचाप में प्रयोग।

Unit – 4 Yajna Therapy- Meaning of Yajna, Definition, Principles, Areas, Limitations, Basic Information about Yajna Samagri according to Diseases.

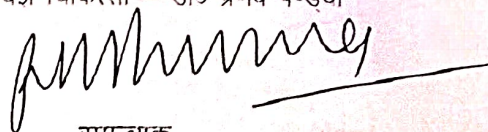
यज्ञ चिकित्सा— यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिमीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

Unit – 5 Basic Introduction of Marma therapy, Various Points of Marma Points.

मर्म चिकित्सा का सामान्य परिचय, मर्म बिन्दु।

REFERENCE BOOKS

- Acupressure – Dr. Atar Singh
- Acupressure (you are doctor for yourself) Dr. Dhiren Gupta
- Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari
- Magneto Therapy – Dr. H.L. Bansal
- Magnetic Cure for Common Disease : Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal
- The text book of Magneto therapy : Dr. Nanubhai Painter
- स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो० रामहर्ष सिंह
- शिव स्वरोदय
- यज्ञ चिकित्सा – डॉ० प्रणव पण्ड्या



समन्वयक

योग विज्ञान विभाग

चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)

मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science			Year: Second (UG Diploma)	Semester: IV
Subject: Yoga Science				
Course Code:	Course Title: Swara Yoga		(SEC-IV)	
Credits: 2		Core Compulsory		
Max. Marks: 60+40 {External + Internal}		Min. Passing Marks: 36		
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0				

Unit – 1 Basic Introduction of Swara Yoga- Concept of Swara, Meaning, Definition, Types. Concept of Swara Yoga and Swara Saadhna.

स्वर योग का संक्षिप्त परिचय— स्वर की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा, प्रकार। स्वरयोग व स्वर साधना की अवधारणा।

Unit – 2 Origin and History of Swara Yoga, Importance, Principles of Recognizing of Swara and Methods of Changing Swara, Methods of Tatvagyaana in Flow of Swara.

स्वर योग की उत्पत्ति एवं इतिहास, स्वर योग की उपयोगिता, स्वर पहचान सिद्धान्त व इसके परिवर्तन की विधियाँ, स्वर प्रवाह में तत्त्वज्ञान की विधियाँ।

Unit – 3 Explanation of Principles of Favour of Swara, Basic Introduction of Favoured Swara and Their Importance. स्वरानुकूल कार्य के सिद्धान्त प्रक्रिया की व्याख्या, स्वरानुकूल कार्यों का संक्षिप्त परिचय व उनकी उपयोगिता।

Unit – 4 Swara Treatment- 1 Obesity, High Bp, Low BP, Headache, Asthama. (Cause, Diagnosis, Treatment) स्वर चिकित्सा – 1 मोटापा, उच्च-रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, सिर-दर्द, दमा की स्वर आधारित कारण, निदान व चिकित्सा।

Unit – 5 Swara Treatment- 2 Indigestion, Dyspepsia, Constipation, Mental Stress. (Cause, Diagnosis, Treatment) स्वर चिकित्सा – 2 बदहजमी, अजीर्ण, कब्ज, मानसिक तनाव का स्वर आधारित कारण, निदान व चिकित्सा।

REFERENCE BOOKS

- स्वरोदय के चार रत्न— बाबा अनुरागदास रणधीर प्रकाशन
- ज्ञानस्वरोदय— श्री कृष्णदास, श्री वैकटेश्वर प्रेस मुम्बई
- स्वर चिकित्सा— डॉ० राकेश गिरि, शिक्षा भारती प्रकाशन, हरिद्वार


 समन्वयक
 योग विज्ञान विभाग
 चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
 मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Second (UG Diploma)	Semester: IV
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Gyana Yoga	
Credits: 2	(VAC-III)	
Max. Marks: 100 {External}	Min. Passing Marks: 36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 1-1-0		

Unit – 1 Etymology, meaning, definition and Characteristics of Gyana Yoga.

ज्ञान योग की व्युत्पत्ति, अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं।

Unit – 2 Concept of Self Knowledge and Intelligence, Teachings of Gyana Yoga in the bhagwadgita, importance of Discriminative Wisdom.

आत्मज्ञान और बुद्धिमत्ता की अवधारणा, श्रीमद्भगवद्गीता में ज्ञान योग की शिक्षाएं, विवेक बुद्धि का महत्त्व।

Unit – 3 Resources of Gyana Yoga – External and Internal.

ज्ञान योग के साधन – अन्तरंग व बहिरंग।

Unit – 4 Role of Intellect in attaining Supreme Truth, Difference bw Material Knowledge and Spiritual Wisdom (ch-9), Role of Gyana Yoga in Value Education.

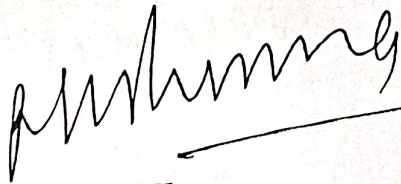
सर्वोच्च सत्य की प्राप्ति में बुद्धि की भूमिका, भौतिक ज्ञान एवं अध्यात्मिक ज्ञान में अंतर, मूल्य शिक्षा में ज्ञानयोग की भूमिका।

REFERENCE BOOKS

- Shrimad Bhagvad Geeta – Jayadayaal Goenka, Geeta press gorakhpur
- Gyanayoga - Swami Vivekananda
- Gyana yoga for everyone - yoga publication trust, munger, Bihar, India
- Practice of Bhaktiyoga- Swami Sivananda
- Shrimad Bhagvad Geeta - Ramsukhdas
- Sanchipt sahaj saral geeta- parampujya guru shree shantaram bhandarkar maharaj
- Bhagvad Geeta yatharoop- Krishna kripa murti shree Shrimad A. C. Bhakti vedant Swami Prabhupada
- The secret of gyana yoga -Jayadayaal Goyadka

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

SEMESTER V

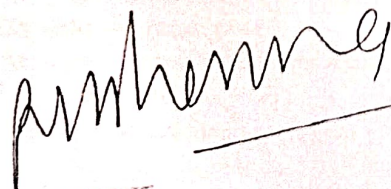


समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कम्पस)
गैरुड

B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science - IIIrd Year

A Four Years Bachelor Degree Program with Multiple Entry and Exits

S.N.	Subject Type	Subject Title	Periods per week						Theory/ Practical	
			L	T	P	Credit				
A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science - IIIrd Year										
Semester – V UG Degree										
1	MJDSCC-XIII	Essence Of Bhagvadgita	6	-	-	6				Theory
2	MJDSCC-XIV	Practicum-V	-	-	6	6				Practical
3	MJDSEC-III	Fundamentals of Naturopathy	4	-	-	4				Theory
4	MNGEC-V	Yoga and Human Values	4	-	-	4				Theory
Total						20				
Semester – VI UG Degree										
1	MJDSCC-XV	Indian Philosophy	6	-	-	6				Theory
2	MJDSCC-XVI	Practicum-VI	-	-	6	6				Practical
3	MJDSEC -IV	Yoga Therapies	4	-	-	4				Theory
4	MNGEC-VI	Understanding of Nadi, Pranas, Chakra and Kundalini	4	-	-	4				Theory
Total						20				
Third Year Total Credits						40				


 राहुल कुमार
 योग विभाग, दिल्ली
 110 007, 81, मण्डलीय (दिल्ली)
 ११०

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Third (UG Degree)	Semester: V
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Essence of Bhagvadgita	(MJDSCC-XIII)
Credits: 6	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0		

Unit – 1 Introduction to Bhagavadgita; Definitions of Yoga, Concept of bhagavadgita; Bhagavadgita and their relevance in Yoga Sadhana.

भगवद्गीता का सामान्य परिचय, भगवद्गीता में योग की परिभाषा, स्वरूप, अवधारणा महत्व एवं उपादेयता, योग साधना में भगवद्गीता की प्रासंगिकता।

Unit – 2 Concept of Samkhya Yoga in Bhagavadgita; Concept of Sthita Prajna, stages and characteristic of it; Concept of Atman (Purusha), Concept of Paramatman (Parmeshwar or Purushottam) their characteristic in Bhagavadgita; Concept of Jnana and Jnana Yoga.

भगवद्गीता में सांख्य योग की अवधारणा, स्थितप्रज्ञ की अवधारणा, उसकी अवस्थाएँ एवं विशेषताएँ, आत्मा (पुरुष) की अवधारणा, परमात्मा (परमेश्वर या पुरुषोत्तम) की अवधारणा एवं भगवद्गीता में उनके लक्षण, ज्ञान तथा ज्ञान योग की अवधारणा।

Unit – 3 Concept of karma Yoga in Bhagavadgita; Concept of Bhakti, concept of Shraddha and its relevance as described in Bhagavad Gita, Yoga of Bhakti and Bhakta as described in Bhagavadgita.

भगवद्गीता में कर्म योग की अवधारणा, भक्ति की अवधारणा, श्रद्धा की अवधारणा एवं भगवद्गीता में उसका महत्व, भगवद्गीता में वर्णित भक्ति योग तथा भक्त की विशेषताएँ।

Unit – 4 The various forms of God, the Viraat (Cosmic) form, and the importance of food in material and spiritual practices.

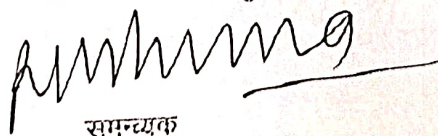
ईश्वर की विभूतियाँ, विराट स्वरूप, आहार एवं अध्यात्म साधना में आहार की महत्ता।

Unit – 5 Analysis of the three gunas (qualities) – Sattva, Rajas, and Tamas; Devotional community (association with the divine); and the importance of self-control.

त्रिगुण विवेचन, देवी आसुरी सम्पदा, मोक्ष की उपादेयता।

REFERENCE BOOKS

- श्रीमद्भगवद्गीता तत्त्वविवेचनी – जयदयाल गोयन्दका गीताप्रेस गोरखपुर
- श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक
- श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – आचार्य शंकर
- श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
- श्रीमद्भगवद्गीता . शांकरभाष्य
- श्रीमद्भगवद्गीताभाष्य स्वामी समर्पणानंद सरस्वती
- श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – रामसुखदास


समन्वयक
योग विभाग, दिग्भरण
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Third (UG Degree)	Semester: V
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-V	
Credits: 6		(MJDSCC-XIV)
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-6		

Prayer (Om Chanting & Mantras)

Surya Namaskar with Mantra

Asana

Natrajasana, Vatayanasana, Ashvasanchalanasana, Baddhakonasana, Matsyendrasana, Paschimottasanasana, Kukkutasana, Bakasana, Karnapidasana, Utthitpadmasana, Vipritkarniasana, Padmasarvangasana, sirsaasana.

Mudra & Bandha

Vajroli, Shaktichalini, Yoni mudra, Shambhavi mudra, Nabho mudra, Ashawani mudra (HP and GS)

Pranayama

Bhastrika (HP and GS), Ujjayi (HP and GS), Seetkari (GS), Chandrabhedhi, Suryabhedhi.

Meditation

Soham & Pranav

Shatkarma

Agnisaar Kriya, Gajkarni.

Yoganidra

Shantipath

REFERENCE BOOKS

- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Digambar, Swami (2012) Hathpradipika (Swatmaramkrit), Kaivalyadham Lonavala, Pune.
- Swami, Niranjananand Saraswati (2013) Gherand Samhita, Bihar School of Yoga, Munger.

समन्वयक
योग विभाग, विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Third (UG Degree)	Semester: V
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Fundamentals of Naturopathy	(MJDSEC-III)
Credits: 4		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 Brief history of Naturopathy and Introduction, Fundamental principles, Root causes of disease, Acute and chronic disease conditions. Theoretical understanding of immunity and healing. Principles and methods to enhance vital power (life force).

प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास एवं परिचय, मूल सिद्धान्त रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएँ। विजातीय विष तथा उभार का सिद्धान्त। जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय।

Unit – 2 Hydrotherapy: Importance, qualities, principles of hydrotherapy, methods of water application. Water drinking, natural bathing practices, and different kinds of water baths. Major therapeutic applications.

जल चिकित्सा : महत्व, गुण, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल प्रयोग की विधियाँ। जलपान, प्राकृतिक स्नान साधारण व घर्षण स्नान। प्रमुख चिकित्सकीय प्रयोग।

Unit – 3 Mud Therapy: Importance, types, qualities, effect on the body. Application of mud, mud packs and baths. मिट्टी चिकित्सा, महत्व, प्रकार, गुण, शरीर पर प्रभाव, मिट्टी के प्रयोग, मिट्टी पट्टियाँ व स्नान।

Unit – 4 Sun Therapy (Heliotherapy): Importance of sunlight, its effects on the body, and sunbathing.

Air Therapy: Importance of air, its utility in the form of prana (life energy), vital effect of air in the form of pranayama (breathing techniques), air bath and other applications.

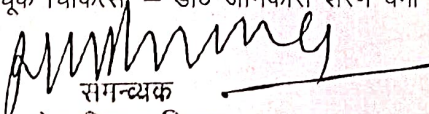
सूर्य चिकित्सा – सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर प्रभाव, सूर्य स्नान। वायु चिकित्सा – वायु का महत्व, प्राण के रूप में वायु की उपयोगिता, प्राणायाम के रूप में वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान व अन्य अनुप्रयोग

Unit – 5 Fasting – Principles, rules, and types of fasting. The role of a balanced diet in health and disease prevention. Balanced Diet.

उपवास – सिद्धान्त, उपवास के नियम, प्रकार। आदर्श आहार तथा रोग निवारण में आहार की भूमिका, सन्तुलित आहार।

REFERENCE BOOKS

- Naturopathy – RK Jindal
- फिलॉसफी ऑफ नेचरक्योर – डॉ० लिंडल्हार
- रोगों की सरल चिकित्सा – डॉ० विद्धलदास गोदी
- रोगों की नवीन चिकित्सा – लुई कुने
- प्राकृतिक जीवन की ओर – डॉ० एडोल्फ जस्ट
- मेरी जल चिकित्सा – फादर क्नाइप
- प्राकृतिक चिकित्सा – डॉ० कुलरंजन मुखर्जी
- रोगों की अचूक चिकित्सा – डॉ० जानकारी शरण वर्मा


समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Third (UG Degree)	Semester: V
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga and Human Values	(MNGEC-V)
Credits: 4		Core Compulsory
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit 1: Introduction to Yoga and Its Purpose & Definition and significance of Yoga, Historical development of Yoga, Relevance of Yoga in modern life, Qualities and lifestyle of a Yogi.

योग का परिचय और उद्देश्य— योग की परिभाषा और महत्व, योग का ऐतिहासिक विकास, आधुनिक जीवन में योग की प्रासंगिकता, योगी के गुण और जीवनशैली।

Unit 2: Human Values in Yogic Scriptures & Human values in Vedas, Upanishads, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras and ethical principles, Sankhya and Vedanta philosophy, Spirituality and self & discipline in Yoga.

योग ग्रंथों में मानव मूल्य— वेद, उपनिषद, गीता में मानव मूल्य, पतंजलि योगसूत्र और नैतिक सिद्धांत, सांख्य और वेदांत दर्शन, योग में आध्यात्मिकता और आत्मसंयम।

Unit 3: Social Responsibility and Human Values & Truth, non & violence, compassion, service, Yoga for social harmony, Role of Yoga in family and society, Moral education through Yoga.

सामाजिक उत्तरदायित्व और मानव मूल्य— सत्य, अहिंसा, करुणा, सेवा, सामाजिक समरसता के लिए योग, परिवार और समाज में योग की भूमिका, योग के माध्यम से नैतिक शिक्षा।

Unit 4: Personality Development through Yoga & Mental balance and emotional control, Impact of meditation, pranayama, and asanas, Leadership and confidence building, Positive thinking and yogic lifestyle.

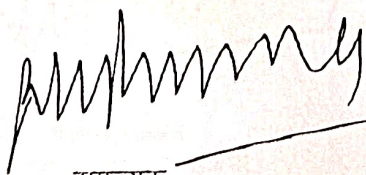
योग द्वारा व्यक्तित्व विकास— मानसिक संतुलन और भावनात्मक नियंत्रण, ध्यान, प्राणायाम और आसनों का प्रभाव, नेतृत्व क्षमता और आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और योगिक जीवनशैली।

Unit 5: Yoga and Human Values in Contemporary Context & Yoga in education, health, and environment, Need for Yoga in the digital age, Yoga for global peace and unity, Practical integration of Yoga in daily life.

समकालीन संदर्भ में योग और मानव मूल्य— शिक्षा, स्वास्थ्य और पर्यावरण में योग, डिजिटल युग में योग की आवश्यकता, वैश्विक शांति और एकता के लिए योग, दैनिक जीवन में योग का व्यावहारिक समावेश।

REFERENCE BOOKS

- Singh M S: Value Education, Adhyayan Publishers & Distributors, New Delhi, 2007
- Chand Jagdish: Value Education, Anshah Publishing House, Delhi, 2007
- Gawande E N: Value Oriented Education: Vision for better living, Sarup & Sons Publishers, New Delhi, 2008
- Panda Sanjay Kumar: Corporate Social Responsibility in India: Past, Present & Future, The ICFAI University press, Hyderabad, 2008

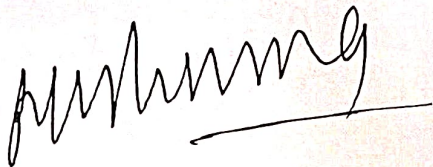


समन्वयक

योग विज्ञान विभाग

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)

SEMESTER VI



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Third (UG Degree)	Semester: VI
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Indian Philosophy	(MJDSCC-XV)
Credits: 6		Core Compulsory
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0		

Unit – 1 Indian Philosophy – Meaning and Definition of Philosophy; Role of Philosophy in Human Life; Characteristics of Indian Philosophy.

भारतीय दर्शन— शाब्दिक अर्थ एवं परिभाषा, मानव जीवन में दर्शन की भूमिका, भारतीय दर्शन की विशेषताएँ।

Unit–2 Introduction to Vedic Philosophy – (Metaphysics, Ethics, and Epistemology);

General Introduction to Nyaya Philosophy – (Metaphysics, Ethics, and Epistemology);

General Introduction to Vaisheshika Philosophy – (Reality, Practice, and Knowledge Perspective).

वैदिक दर्शन परिचय— (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा), न्याय दर्शन का सामान्य परिचय (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा), वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा)।

Unit – 3 General Introduction to Sankhya Philosophy – (Metaphysics, Ethics, and Epistemology); General Introduction to Yoga Philosophy – (Metaphysics, Ethics, and Epistemology);

सांख्य दर्शन का सामान्य परिचय (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा), योग दर्शन का सामान्य परिचय (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा)।

Unit – 4 General Introduction to Mimamsa Philosophy – (Metaphysics, Ethics, and Epistemology);

General Introduction to Vedanta Philosophy – (Metaphysics, Ethics, and Epistemology);

मीमांसा दर्शन का सामान्य परिचय (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा), वेदान्त दर्शन का सामान्य परिचय (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा)।

Unit – 5 Heterodox Philosophies – (Metaphysics, Ethics);

General Introduction to Jain Philosophy – (Metaphysics, Ethics, and Epistemology);

General Introduction to Buddhist Philosophy – (Ethics, and Epistemology);

General Introduction to Charvaka Philosophy – (Metaphysics, Ethics, and Epistemology);

अवैदिक दर्शन—(तत्त्व मीमांसा व आचार मीमांसा) जैन दर्शन का सामान्य परिचय (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा), बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय (आचार व ज्ञान मीमांसा), चार्वाक दर्शन का सामान्य परिचय (तत्त्व, आचार व ज्ञान मीमांसा)।

REFERENCE BOOKS

- भारतीय दर्शन की रूपरेखा – एच० पी० सिन्हा
- भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
- योग रहस्य – डॉ० कामाख्या कुमार
- धर्म दर्शन संस्कृति – डॉ० रुपकिशोर शास्त्री
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा – एच०पी० सिन्हा।
- भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय

समन्वयक
योग विज्ञान, मिथिला
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Third (UG Degree)	Semester: VI
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-VI	
Credits: 6		(MJDSCC-XVI)
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-6		

Prayer (Om chanting & Mantras)

Surya Namaskar with Mantra

Asana

Purnanatrajasana, Hanumanasana, Shishapadamgusthasana, Parivritta Janusirsasana, Garbhasana, Ekpadbakasana, Purnabhujangasana, Purnausthtrasana, Suptvajrasana, Salamb Sirsasana.

Pranayama

Bhastrika (HP and GS), Ujjayi (HP and GS), Seetali (HP and GS), Seetkari (GS) Suryabhedhi (HP and GS), Bhramari (HP and GS), Murcha (HP and GS), Plavani (HP)

Bandha & Mudra

Vajroli (HP and GS), Shaktichalini (HP and GS), Yoni mudra (GS), Shambhavi mudra (GS), Nabho mudra (GS), Ashawani mudra (GS), Kaki mudra (GS), Tadagi mudra (GS), Manduki mudra (GS), Pashini mudra (GS), Matangani & Bhujangani mudra (GS).

Meditation

Pranava Meditation.

Shatkarmas

Gajkarni, Madhyama Nauli.

REFERENCE BOOKS

- Iyengar, B.K.S.: Light on Yoga, Harper Collins Publishers, 2009
- Sen Gupta Ranjana: B.K.S. Iyengar Yoga, A Dorling Kindersley Limited, 2001
- Saraswati, Swami Satyananda: SuryaNamaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011.

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Third (UG Degree)	Semester: VI
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Therapies	(MJDSEC-IV)
Credits: 4		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 Basic Introduction of Yoga Therapies, Definition, Concept, Area and Limitations.

योग चिकित्सा का सामान्य परिचय, परिभाषा, अवधारणा, क्षेत्र व परिसीमाएं।

Unit – 2 Principles of Yoga Therapies - Panchpranas, Panchtatvas, Tridoshas, Panchkoshas, Shatchakras. Importance of loosening Exercises in Yoga Therapies.

योग चिकित्सा के सिद्धान्त – पंचप्राण, पंचतत्त्व, त्रिदोष, पंचकोष, षट्चक्र। सूक्ष्म व्यायाम की योग चिकित्सा में उपयोगिता।

Unit–3 Symptoms, causes, and Principles and yogic management of the following diseases:

Obesity, Insomnia, Hypertension, Constipation, Diabetes.

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा—आमाशयी अम्लता, तनाव, अनिद्रा, अवसाद, अस्थमा।

Unit – 4 Symptoms, causes, and Principles and Yogic management of the following diseases:

Diabetes, Obesity, High BP, Low BP.

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा—मधुमेह, मोटापा, उच्चरक्तचाप, निम्नरक्तचाप।

Unit–5 Symptoms, causes, and Principles and Yogic management of the following diseases:

Cervical Pain, Back pain, Headache, Joint Pain, Arthritis.

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा – गर्दन दर्द, पीठ दर्द, सिरदर्द, सन्धिवात, गठिया।

REFERENCE BOOKS

- योग चिकित्सा : स्वामी कुवलयानंद
- योग से आरोग्य – कालिदास जोशी
- योग मनोविज्ञान : डॉ० शांतिप्रकाश आत्रेय
- Yoga Therapy: Swami Kuvalayanada

समन्वयक
योग विज्ञान, विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Third (UG Degree)	Semester: VI
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Understanding of Nadi, Pranas, Chakra and Kundalini	(MNGEC-VI)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 Concepts of Prana, its meaning, definition, classification and their role in Health and Healing. Etymology and Understanding the Flow of Prana (Life-Force Energy). The importance of Prana in Yoga.

प्राण की संकल्पना, इसका अर्थ, परिभाषा, वर्गीकरण और स्वास्थ्य व उपचार में इसका महत्व। प्राण के प्रवाह की व्युत्पत्ति और समझ (जीवन-शक्ति ऊर्जा)। योग में प्राण का महत्व।

Unit – 2 Introduction to Chakras: Ajna, Mooladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, and Vishuddhi chakras – Bindu Visarga – Sahasrara and Samadhi. Understanding about the nature and function of the chakras. The Overactive state, Balanced State & Underactive State of a chakra.

चक्रों का परिचय, आज्ञा, मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, और विशुद्धि चक्र, बिंदु विरग, सहस्रार और समाधि। चक्रों के स्वभाव और कार्य की समझ। चक्र की अतिसक्रिय अवस्था, संतुलित अवस्था एवं न्यून सक्रिय अवस्था।

Unit – 3 Concept of Nadis its classifications, location and their role in Health and Healing. Functions and activities of Nadi. Importance of Nadi in Pranayama.

नाड़ियों की संकल्पना, उनका वर्गीकरण, स्थान और स्वास्थ्य एवं उपचार में उनकी भूमिका। नाड़ी के कार्य और गतिविधियाँ। प्राणायाम में नाड़ियों का महत्व।

Unit – 4 Concepts of Kundalini. Four forms of Awakening – Descent of Kundalini – the experience of Kundalini – the path of Kriya Yoga. Kundalini Yoga Practice: rules and preparations – posture – chakra sadhana.

कुंडलिनी की संकल्पना। जागरण के चार प्रकार – कुंडलिनी का अवतरण, कुंडलिनी का अनुभव, क्रिया योग का मार्ग। कुंडलिनी योग अभ्यास, नियम और तैयारी, आसन, चक्र साधना।

Unit – 5 Application, observation, diagnosis and analysis of Aura, Pranas, Nadi & Chakra through various yogic practices and tools (Biowel, Kirelian photography, etc).

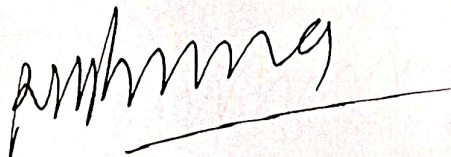
विभिन्न योगिक अभ्यासों और उपकरणों (बायोवेल, किरैलियन फोटोग्राफी आदि) के माध्यम से औरा, प्राण, नाड़ी और चक्र का अनुप्रयोग, अवलोकन, निदान और विश्लेषण।

REFERENCE BOOKS

- Nadi tantra & Prana: CCRYN Publication 2012
- Shiv Samhita: Kaivalyadhama Publication, 2015
- Shvara Yoga: Swami Muktibodhananda, Yoga Publication Trust, Bihar Schools of Yoga, Munger Bihar

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

SEMESTER VII (UG Degree with Hons.)

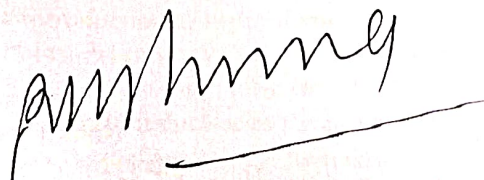


सामन्व्यक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science - IVth Year

A Four Years Bachelor Degree Program with Multiple Entry and Exits

S.N.	Subject Type	Subject Title	Periods per week						Theory/ Practical
			L	T	P	Credit			
A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science - IV Year									
Semester – VII (UG Degree with Hons.)									
1	MJDSCC-XVII	General Psychology	6	-	-	6			Theory
2	MJDSCC-XVIII	Yoga Practicum-VII	-	-	6	6			Practical
3	MNGEC-VII	Indian Culture and Civilization	4	-	-	4			Theory
4	SEC-V	Research Methodology	4	-	-	4			Theory
Total						20			
Semester – VIII (UG Degree with Hons.)									
1	MJDSCC-XIX	Yoga Upanishads	6	-	-	6			Theory
2	MJDSCC-XX	Yoga Practicum-VIII	-	-	6	6			Practical
3	MJDSEC-V	Sankhyakarika	4	-	-	4			Theory
4	AEC-V	Essay	4	-	-	4			Theory
Total						20			
Fourth Year Total Credits						40			



समन्वयक
CHAUNARIY SINGH
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)
मेरठ

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Degree with Hons.)	Semester: VII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Psychology	(MJDSCC-XVII)
Credits: 6		Core Compulsory
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0		

Unit-1: Psychology, Its Meaning and definition, Scope and Areas, Cognitive and Behavioural Psychology and utility of Psychology

मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र, संज्ञानात्मक मनोविज्ञान व व्यवहारात्मक मनोविज्ञान का परिचय।

Unit-2: Personality- Meaning, Definition, Determinant's, Principles of Personality- Kretschmer, Sheldon, Hippocrates's, Freud, Yung, Adler.

व्यक्तित्व का अर्थ परिभाषा एवं निर्धारक, व्यक्तित्व के सिद्धांत – क्रेट्समर, शेल्डन, हिप्पोक्रेटस, फ्रायड, युंग, एड्लर।

Unit- 3: Sensation, Perception, Attention, Memory, Learning, Feeling etc.; Their definitions and types, Intelligence and its' measurements; Emotional Intelligence and Social Intelligence.

संवेदना, प्रत्यक्षण, अवधान स्मृति, अधिगम, अनुभूति आदि इनकी परिभाषाएँ और प्रकार, बुद्धिमत्ता एवं उसकी मापन विधियाँ, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सामाजिक बुद्धिमत्ता।

Unit-4: States of consciousness according to yogic scriptures (Jagrata, Svapna, Susupti and Turiyā) and their applicability; Learning and Remembering in the context of Jnana Yoga (Shravana, Manana and Nididhyasana); Types of personality in the context of different yogic scriptures (Mudha, Kshipta, Vikshipta, Chanchala etc.); Cause of emotions in the mind according to Yoga texts.

योगग्रंथों के अनुसार चेतना के अवस्थाएँ (जाग्रत, स्वप्न, सुप्ति और तुरीय); तथा उनकी उपयोगिता; ज्ञान योग के संदर्भ में अधिगम और स्मृति (श्रवण, मनन और निदिध्यासन); विभिन्न योगग्रंथों के संदर्भ में व्यक्तित्व के प्रकार (मूढ़, क्षिप्त, विशिप्त, चंचल आदि); योगग्रंथों के अनुसार मन में भावनाओं के कारण।

Unit-5: Common mental disorders; Introduction, Cause Effects and their Yogic Management-Depressive disorders; Anxiety disorders; stress disorder, addiction, OCD (Obsessive Compulsive Disorder). सामान्य मानसिक विकार; परिचय, कारण, प्रभाव और उनका यौगिक प्रबंधन; अवसाद संबंधी विकार, चिंता संबंधी विकार, तनाव संबंधी विकार, लत, ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर।

REFERENCE BOOKS

- Singh, A.K. (2009) Advanced General Psychology. Motilal Banarsidas.
- Jain, S. (2014). *Introduction to Psychology*. ISBN-13: 9788127256432.
- Baron, R.A. (1995). *Psychology: The essential sciences*, New York; Allyn & Bacon.
- Baron, R.A. (2001). *Psychology: Fifth Edition*. New York; Allyn & Bacon.
- Morgan, C. J. (2004). *Introduction to Psychology*. McGraw Hill
- Abhedananda, The Yoga Psychology, Ramakrishna Vedanta Math, Calcutta, 1973.
- Sachdev, I.P. & Yoga and Depth Psychology (Motilal Banarsidas, Delhi, 1978)

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग

चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Degree with Hons.)	Semester: VII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-VII	
Credits: 6		(MJDSCC-XVIII)
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-6		

Prayer (Om Chanting & Mantras)

Surya Namaskar with Mantra

Rajkapotasana, Uttankurmasana, Purnadhanurasana, Ashtavakrasana, Tittibhasana, Bramhacharyasana, Utthit hastapadamgusthasana, Niralamb Sirsasana.

Mudra & Bandha

Vajroli (HP and GS), Shaktichalini (HP and GS), Yoni mudra (GS), Shambhavi mudra (GS) Nabho mudra, Ashawani mudra, Kaki mudra

Pranayama

Bhastrika (HP and GS), Ujjayi (HP and GS), Seetali (HP and GS), Seetkari (GS), Chandrabhedhi, Suryabhedhi

Meditation

Soham & Pranav

Shatkarma

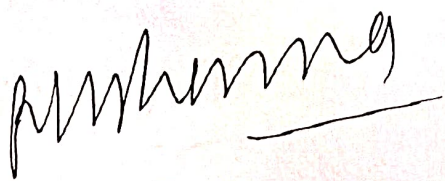
Vastra dhauti

Yoganidra

Shantipath

REFERENCES

- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Digambar, Swami (2012) Hathpradipika (Swatnaramkrit), Kaivalyadham Lonavala, Pune.
- Swami, Niranjananand Saraswati (2013) Ghrrand Samhita, Bihar School of Yoga, Munger.


समन्वयक
योग विज्ञान, विश्व
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Degree with Hons.)	Semester: VII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Indian Culture and Civilization	(MNGEC-VII)
Credits: 4		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 भारतीय संस्कृति का शाब्दिक अर्थ, परिभाषा और विशेषताएं, महत्त्व।

Literal meaning of Indian culture, definition and characteristics.

Unit – 2 भारतीय संस्कृति के मूल स्रोत – वेद, उपनिषद, महाभारत, रामायण, गीता।

Basic sources of Indian culture - Vedas, Upanishads, Mahabharata, Ramayana, Gita.

Unit – 3 भारतीय संस्कृति के आधारभूत स्तंभ, प्राचीन शिक्षा पद्धति, गुरुकुल पद्धति, 16 संस्कार, वर्ण व्यवस्था, आश्रम व्यवस्था

Basic pillars of Indian culture, ancient education system, Gurukul system, Sixteen rites, Varna system, Ashram system.

Unit – 4 भारतीय संस्कृति के चार पुरुषार्थ और योग– धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की परिभाषा, धार्मिक और नैतिक जीवन के स्तंभ, यम और नियम।

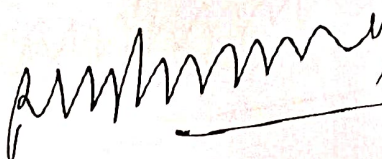
Four Purusharthas and Yoga of Indian culture - Definition of Dharma, Artha, Kama and Moksha, pillars of religious and moral life, Yama and Niyama.

Unit – 5 योग में भारतीय संस्कारों और जीवन मूल्यों की अभिव्यक्ति, आत्मसाक्षात्कार, अध्यात्म और नैतिकता में समन्वय, विविधता में एकता, वसुधैवकुटुंबकम्।

Expression of Indian rituals and life values in Yoga, Self-realization, Coordination between spirituality and morality, Unity in diversity, Vasudhaiva Kutumbakam.

REFERENCE BOOKS

- Outline of Indian Philosophy — HP Sinha
- A Critical Survey of Indian Philosophy — CD Sharma
- Indian Philosophy — Dutta and Chatterjee
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा – एच० पी० सिन्हा
- भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
- योग रहस्य – डॉ० कामाक्ष्या कुमार
- धर्म दर्शन संस्कृति – डॉ० रूपकिशोर शास्त्री
- भारतीय संस्कृति का इतिहास – डॉ० सत्यकेतु विद्यालंकार
- मनु उपदेश – विनोबा भावे


 समन्वयक
 योग विज्ञान विभाग
 चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
 मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Degree with Hons.)	Semester: VII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Research Methodology	(SEC-V)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 60+40 {External + Internal}	Min. Passing Marks: 36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit- 1: Introduction to research, Meaning and objectives of research, Types of research, Research process.
शोध का परिचय, शोध का अर्थ और उद्देश्य, शोध के प्रकार, शोध प्रक्रिया।

Unit- 2: Research Problems, Hypothesis, Variables and Research design – concept, importance and types.
शोध की समस्याएं, परिकल्पना, चर और शोध डिजाइन – अवधारणा महत्व और प्रकार।

Unit-3: Data collection: techniques- questionnaires, interviews, observations, case studies, Sample and sampling- concept and types.

डेटा संग्रह तकनीक— प्रश्नावली, साक्षात्कार, अवलोकन, केस स्टडी, नमूना और नमूनाकरण— अवधारणा और प्रकार।

Unit-4: Data analysis: Statistical Methods- measures of Central tendency and dispersion. (Mean, Median, Mode), Standard deviation and quartile.

डेटा विश्लेषण सांख्यिकीय विधियाँ— केंद्रीय प्रवृत्ति की मापें और फैलाव के उपाय— मध्यमान, माध्यिका तथा बहुलक की गणना, मानक विचलन और चतुर्थक।

Unit-5: Research Reports- structure and components, Ethics in Research- understanding the concepts and consequences of Plagiarism.

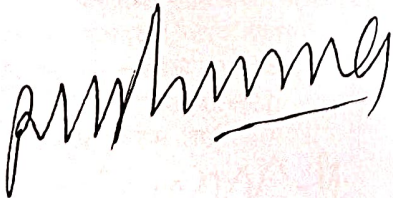
शोध रिपोर्ट— संरचना और घटक, शोध में नैतिकता— साहित्यिक चोरी की अवधारणाओं और परिणामों को समझना।

REFERENCE BOOKS

- C R Kothari. (2009). Research Methodology: Methods and Techniques. New Age International (P) Ltd. New Delhi.
- Zar, J. H., & Zar. (1999). Biostatistical Analysis. Pearson Education. New Delhi
- R. L. Bijlani. (2008). Medical Research: All You Wanted to Know But Did Not Know Who to Ask. Jaypee Brothers Medical Publishers Pvt. Ltd. New Delhi

समन्वयक
योग विज्ञान, विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

SEMESTER VIII



समन्वयक
योग विज्ञान, शिक्षण
चौ० चरण शिंदे विश्वविद्यालय (कैम्पस)
भैरुड

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Degree with Hons.)	Semester: VIII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Upanishads	
Credits: 6	(MJDSCC-XIX)	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0		

Unit – 1 Yogshikhopaniashad– Definition of Yoga, Mahayoga, Pranayama and Bandha, Shatkarma.

Yogtatvopaniashad– Classification of Yoga texts – Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, and Raja Yoga and their stages, diet and daily routine, initial features and types of yoga practice.

योगशिखोपनिषद्—योग की परिभाषा, महायोग, प्राणायाम एवं बंध, षट्चक्र।

योगतत्त्वोपनिषद्—मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएँ, आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारंभिक लक्षण व सिद्धियाँ।

Unit – 2 Shvetashvetaropaniashad– Method and importance of meditation, appropriate place for meditation, sequence and importance of Pranayama, complete characteristics of yogic practices.

श्वेताश्वरतरोपनिषद्— ध्यानयोग की विधि व महत्त्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का क्रम और महत्ता, योगसिद्धि के पूर्ण लक्षण।

Unit-3 Dhyana bindupaniashad– Importance of meditation, nature of realization, method of meditative realization, Karma Yoga, Liberation through Nishkama Karma.

Nadabindupaniashad – Introduction, Hansa-vidya, description of 12 elements of the omkara, Self-realization, and methods of Self-realization, method of hearing the Self.

ध्यानबिन्दूपनिषद्— ध्यानयोग का महत्त्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि, षडंगयोग, नादानुसन्धान द्वारा आत्मदर्शन।

नादबिन्दुपनिषद्—परिचय, हंसविद्या, ओमकार के 12 अंगों का वर्णन, नादानुसन्धान, नाद श्रवण की विधि।

Unit – 4 Yogarajopaniashad– Classification of Yoga – Jnana Yoga, Laya Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga. Nine chakras Meditation and liberation, spiritual evolution.

योगराजोपनिषद् चतुर्विध योग – मंत्र योग, लय योग, राज योग, हठ योग, नवचक्रों का ध्यान एवं श्रुतिफल, त्रिशक्ति।

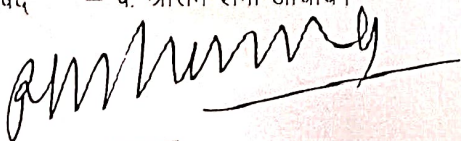
Unit – 5 Yogkundalyupaniashad–Means of practice of Pranayama, sound, means of attaining Brahmana (spiritual expansion). **Trishikhibrahmanopaniashad** – Description of Ashtanga Yoga, Two paths of Yoga: Karma Yoga and Jnana Yoga, Nadis (energy channels) and Prana in the body.

योगकुण्डल्युपनिषद्— प्राणायाम सिद्धि के उपाय, भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय।

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् – अष्टांग योग का वर्णन, योग के दो मार्ग कर्म योग व ज्ञान योग, शरीर में स्थित नाड़ियाँ व प्राण।

REFERENCE BOOKS

- उपनिषद् अंक – कल्याण, गीता प्रेस, गौरखपुर।
- एकादश उपनिषद् – सत्यव्रत सिद्धांतालंकार।
- उपनिषद् दीपिका – डॉ. रामनाथ वेदालंकार।
- उपनिषद् संग्रह – पं. जगदीश शास्त्री।
- 108 उपनिषद् – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य।


समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Degree with Hons.)	Semester: VIII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-VIII	
Credits: 6		(MJDSCC-XX)
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-6		

Prayer (Om chanting & Mantras)

Surya Namaskar with Mantras

Asana

Ardha Vrischikasana, Purna Vrischikasana, Purna Shalabhasana, Sankatasana, Mayurasana, Padma Mayurasana, Dimbhasana, Purna Chakrasana, Hanumansana, Padma Sirsaasana, Garuda sirsaasana.

Pranayama

Bhastrika (HP and GS), Ujjayi (HP and GS), Seetali (HP and GS), Seetkari (GS) Suryabhedhi (HP and GS), Bhramari (HP and GS), Murcha (HP and GS), Plavani (HP)

Mudra & Bandha

Vajroli (HP and GS), Shaktichalini (HP and GS), Yoni mudra (GS), Shambhavi mudra (GS), Nabho mudra (GS), Ashawani mudra (GS), Kaki mudra (GS), Tadagi mudra (GS), Manduki mudra (GS), Pashini mudra (GS) Matangani & Bhujangani mudra (GS)

Meditation

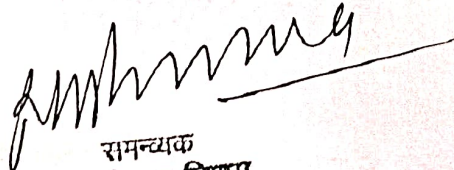
Pranava Meditation, Soham Japa Dhyana, Vipassana Meditation, Preksha Meditation, Transcendental Meditation.

Shatkarmas

Bhramar Nauli (Movement)

REFERENCE BOOKS

- Iyengar, B.K.S.: Light on Yoga, Harper Collins Publishers, 2009
- Sen Gupta Ranjana: B.K.S. Iyengar Yoga, A Dorling Kindersley Limited, 2001
- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011.


समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Degree with Hons.)	Semester: VIII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Sankhyakarika	(MJDSEC-V)
Credits: 4		
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit – 1 Origin of Sankhya Philosophy, traditional scriptural background, introduction and contribution of Īśvarakṛṣṇa (God), and the importance of Sankhya philosophy and its fundamental metaphysical principles

सांख्य दर्शन की उत्पत्ति, ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, ईश्वरकृष्ण का जीवन परिचय और योगदान, सांख्य दर्शन का महत्त्व व मूल तात्विक सिद्धांत।

Unit – 2 Theory of the Five Elements (Theory of Manifestation / Theory of Perceptible Creation).

पञ्चवीस तत्त्वों का सिद्धांत (सृष्टि क्रम/सृष्टि उत्पत्ति)।

Unit – 3 Concept of Prakriti (Nature) and Purusha (Spirit), and the characteristics of Prakriti and Purusha.

प्रकृति और पुरुष की संकल्पना, प्रकृति व पुरुष की विशेषताएं।

Unit – 4 Theory of Causation (Satkaryavada), Role of viveka in achieving Moksha and the theory of Bondage and Liberation (Moksha).

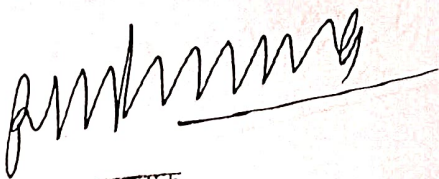
कार्य-कारण सिद्धांत (सत्कार्यवाद), विवेक द्वारा मोक्ष की प्राप्ति, बंधन और मोक्ष का सिद्धांत।

Unit – 5 Basic Introduction of Gaudapada Text, Comparative study of Sankhya philosophy and its relevance in modern life.

गौड़पाद भाष्य का संक्षिप्त परिचय, सांख्यकारिका का तुलनात्मक अध्ययन और आधुनिक जीवन में प्रासंगिकता।

REFERENCE BOOKS

- Sankhya karika by Ishvarkrsna – Original Sanskrit text.
- Sankhya karika with commentary by Gaudapada – Offers classical interpretations.
- Yuktidipika – An extensive ancient commentary providing detailed explanations.
- The Sankhya karika of Ishvarkrsna translated by H.T. Colebrooke – One of the earliest English translations.
- Classical Sankhya: An Interpretation of Its History and Meaning by Gerald James Larson – Provides historical context and analysis
- वाचस्पति मिश्र- सांख्यकारिका
- सांख्यतत्त्व कौमुदी



सामान्यक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science		Year: Four (UG Degree with Hons.)	Semester: VIII
Subject: Yoga Science			
Course Code:	Course Title: Essay		(AEC-V)
Credits: 4		Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-4			

Essays– From the essays listed below, the examiner will select one from each unit (a total of five) for the question paper. Out of these, students must write three essays, each eight to ten pages.

निम्नलिखित निबन्धों में से परीक्षक प्रत्येक इकाई में से एक निबन्ध (कुल पाँच) प्रश्न पत्र में देंगे तथा उनमें से किन्हीं तीन पर आठ-दस पृष्ठों में प्रत्येक निबन्ध लिखना होगा।

Unit – 1 The nature of yoga in Indian literature, Elements of yoga philosophy, Role of yoga in daily life.

भारतीय वाङ्मय में योग का स्वरूप, योग दर्शन की तत्त्व मीमांसा, दैनिक जीवन में योग की भूमिका।

Unit – 2 The concept of liberation in Indian literature, Ashtanga Yoga, Jnana Yoga (Path of Knowledge)

भारतीय वाङ्मय में मोक्ष का स्वरूप, अष्टांग योग, ज्ञानयोग।

Unit – 3 Bhakti Yoga (Path of Devotion), Karma Yoga (Path of Action), Maharshi Dayanand Saraswati and his yoga. practice.

भक्तियोग, कर्मयोग, महर्षि दयानन्द सरस्वती और उनकी योग साधना।

Unit – 4 Sri Aurobindo and his yoga practice, Maharshi Patanjali and his contribution to yoga, Swami Kuvalayananda and his contribution to yoga.

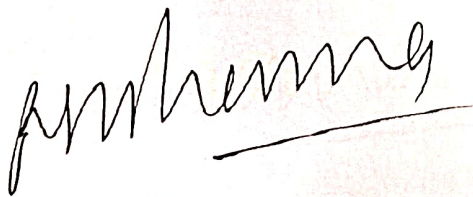
श्री अरविन्द एवं उनकी योग साधना, महर्षि पतंजलि एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान, स्वामी कुवलयानन्द एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान।

Unit – 5 Relevance of yoga in preventing terrorism, Contributions of yoga to the field of health, Relevance of yoga in preventing social evils.

आतंकवाद की रोकथाम में योग की प्रासंगिकता, स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग का योगदान, सामाजिक कुुरीतियों की रोकथाम में योग की प्रासंगिकता।

समन्वयक
योग विज्ञान, विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

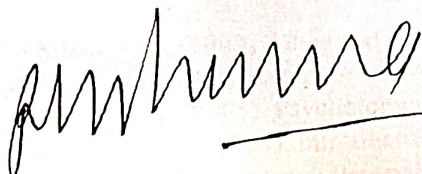
SEMESTER VII (UG Hons. with Research)



समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
मेरठ

B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science - IVth Year
A Four Years Bachelor Degree Program with Multiple Entry and Exits

S.N.	Subject Type	Subject Title	Periods per week							Theory/ Practical
			L	T	P	Credit				
A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science										
Semester – VII (UG Hons. with Research)										
	MJDSCC-XVII	Yoga Psychology	6	-	-	6				Theory
	MJDSCC-XVIII	Yoga Practicum-VII	-	-	6	6				Practical
	SEC-V	Research Methodology	4	-	-	4				Theory
	Practical	Synopsis of Dissertation	4	-	-	4				Practical
Total						20				
Semester – VIII (UG Hons. with Research)										
	MJDSCC-XIX	Yoga Upanishads	6	-	-	6				Theory
	MJDSCC-XX	Yoga Practicum-VIII	-	-	6	6				Theory
	Practical	Dissertation/case Study	-	-	8	8				Practical
Total						20				
Fourth Year Total Credits						40				


 समन्वयक
 योग विज्ञान विभाग
 श्री ० वरुण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
 मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

FOUR SEMESTER B.A. (HONS.)		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Hons. With Research)	Semester: VII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Psychology	(MJDSCC-XVII)
Credits: 6	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0		

Unit-1: Psychology, Its Meaning and definition, Scope and Areas, Cognitive and Behavioural Psychology and utility of Psychology.

मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र, संज्ञानात्मक मनोविज्ञान व व्यवहारात्मक मनोविज्ञान का परिचय।

Unit-2: Personality- Meaning, Definition, Determinant's, Principles of Personality- Kretschmer, Sheldon, Hippocrates's, Freud, Jung, Adler.

व्यक्तित्व का अर्थ परिभाषा एवं निर्धारक, व्यक्तित्व के सिद्धांत – क्रेट्समर, शेल्डन, हिप्पोक्रेटस, फ्रायड, युंग, एड्लर।

Unit- 3: Sensation, Perception, Attention, Memory, Learning, Feeling etc.; Their definitions and types, Intelligence and its' measurements; Emotional Intelligence and Social Intelligence.

संवेदना, प्रत्यक्ष, अवधान स्मृति, अधिगम, अनुभूति आदि इनकी परिभाषाएँ और प्रकार, बुद्धिमत्ता एवं उसकी मापन विधियाँ, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सामाजिक बुद्धिमत्ता।

Unit-4: States of consciousness according to yogic scriptures (Jagrata, Svapna, Susupti and Turiyā) and their applicability; Learning and Remembering in the context of Jnana Yoga (Shravana, Manana and Nididhyasana); Types of personality in the context of different yogic scriptures (Mudha, Kshipta, Vikshipta, Chanchala etc.); Cause of emotions in the mind according to Yoga texts.

योगग्रंथों के अनुसार चेतना के अवस्थाएँ (जाग्रत, स्वप्न, सुप्ति और तुरीय); तथा उनकी उपयोगिता; ज्ञान योग के संदर्भ में अधिगम और स्मृति (श्रवण, मनन और निदिध्यासन); विभिन्न योगग्रंथों के संदर्भ में व्यक्तित्व के प्रकार (मूढ़, क्षिप्त, विकृष्ट, चंचल आदि); योगग्रंथों के अनुसार मन में भावनाओं के कारण।

Unit-5: Common mental disorders; Introduction, Cause Effects and their Yogic Management-Depressive disorders; Anxiety disorders; stress disorder, addiction, OCD (Obsessive Compulsive Disorder, सामान्य मानसिक विकार; परिचय, कारण, प्रभाव और उनका योगिक प्रबंधन; अवसाद संबंधी विकार, चिंता संबंधी विकार, तनाव संबंधी विकार, लत, ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर।

REFERENCE BOOKS

- Singh, A.K. (2009) Advanced General Psychology, Motilal Banarsidas.
- Jain, S. (2014). *Introduction to Psychology*. ISBN-13: 9788127256432.
- Baron, R.A. (1995). *Psychology: The essential sciences*, New York; Allyn & Bacon.
- Morgan, C. T. (2004). *Introduction to Psychology*. McGraw Hill
- Abhedananda: *The Yoga Psychology*, Ramakrishna Vedanta Math, Calcutta, 1973.
- Sachdev, I.P. : *Yoga and Depth Psychology* (Motilal Banarsidass, Delhi, 1978)

समन्वयक
योग विज्ञान विभाग
श्री 0 चरण सिंह विश्वविद्यालय (मेरठ)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Hons. With Research)	Semester: VII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-VII	
Credits: 6		(MJDSCC-XVIII)
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-6		

Prayer (Om Chanting & Mantras)

Surya Namaskar with Mantra

Asanas

Rajkapotasana, Uttankurmasana, Purnadhanurasana, Ashtavakrasana, Tittibhasana, Bramhacharyasana, Utthit hastapadamgusthasana, Niralamb Sirsasana.

Mudra & Bandha

Vajroli (HP and GS), Shaktichalini (HP and GS), Yoni mudra (GS), Shambhavi mudra (GS) Nabho mudra, Ashawani mudra, Kaki mudra.

Pranayama

Bhasrika (HP and GS), Ujjayi (HP and GS), Sectali (HP and GS), Sectkari (GS). Chandrabhedhi, Suryabhedhi.

Meditation

Soham & Pranav

Shatkarma

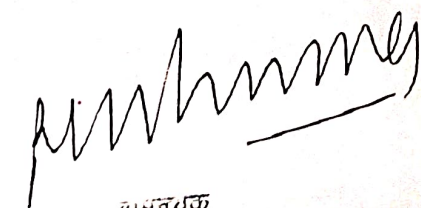
Vastra Dhauti

Yoganidra

Shantipath

REFERENCES

- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Digambar, Swami (2012) Hathpradipika (Swatmaramkrit). Kaivalyadham Lonavala, Pune.
- Swami, Niranjananand Saraswati (2013) Gherand Samhita, Bihar School of Yoga, Munger.



राजस्थान
योग विज्ञान विभाग
वी० चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)
मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT		
Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science e	Year: Four (UG Hons. With Research)	Semester: VII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Research Methodology	(SEC-V)
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}	Min. Passing Marks: (23+13) =36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 4-0-0		

Unit- 1: Introduction of research, Meaning and objectives of research, Types of research, Research process.

शोध का परिचय, शोध का अर्थ और उद्देश्य, शोध के प्रकार, शोध प्रक्रिया।

Unit- 2: Research Problems, Hypothesis, Variables and Research design - concept importance and types.

शोध की समस्याएं, परिकल्पना, चर और शोध डिजाइन – अवधारणा महत्व और प्रकार।

Unit-3: Data collection: techniques- questionnaires, interviews, observations, case studies, Sample and sampling- concept and types.

डेटा संग्रह तकनीक— प्रश्नावली, साक्षात्कार, अवलोकन, केस स्टडी, नमूना और नमूनाकरण— अवधारणा और प्रकार।

Unit-4: Data analysis: Statistical Methods- measures of Central tendency and dispersion. (Mean, Median, Mode), Standard deviation and quartile.

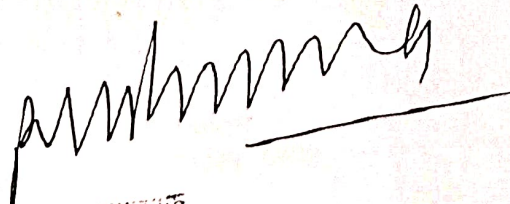
डेटा विश्लेषण सांख्यिकीय विधियाँ— केंद्रीय प्रवृत्ति की मापें और फैलाव के उपाय— मध्यमान, माध्यिका तथा बहुलक की गणना, मानक विचलन और चतुर्थक।

Unit-5: Research Reports- structure and components, Ethics in Research- understanding the concepts and consequences of Plagiarism.

शोध रिपोर्ट— संरचना और घटक, शोध में नैतिकता— साहित्यिक चोरी की अवधारणाओं और परिणामों को समझना।

REFERENCE BOOKS

- C R Kothari. (2009). Research Methodology: Methods and Techniques. New Age International (P) Ltd. New Delhi.
- Zar, J. H., & Zar. (1999). Biostatistical Analysis. Pearson Education. New Delhi
- R. L. Bijlani. (2008). Medical Research: All You Wanted to Know But Did Not Know Who to Ask. Jaypee Brothers Medical Publishers Pvt. Ltd. New Delhi
- अनुसन्धान विधियाँ—एच० के० कपिल
- मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट


 योग विभाग
 योग विभाग, योग विभाग
 योग विभाग, योग विभाग

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science		Year: Four (UG Hons. With Research)	Semester: VII
Subject: Yoga Science			
Course Code:	Course Title: Synopsis of Dissertation		
Credits: 4		Core Compulsory	
Max. Marks: 100 {External}		Min. Passing Marks: 36	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-4			

Dissertation Synopsis Guidelines

This subject introduces students to the basic framework of research methodology in Yoga. During this semester, students will identify a relevant research topic in the field of Yoga, in consultation with their assigned supervisor. Each student is required to prepare and submit a synopsis, outlining the research problem, objectives, methodology, scope, and expected outcomes of their proposed dissertation.

The synopsis must be submitted in typed format, approved by the supervisor, and deposited in the department as a prerequisite for beginning dissertation work in the following semester. This process will help students clarify their research direction and prepare them for detailed investigation.

Evaluation Pattern:

Presentation of Synopsis 75 Marks

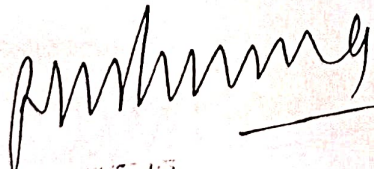
Viva 25 Marks

यह विषय छात्रों को योग में अनुसंधान पद्धति के मूल ढांचे से परिचित कराता है। इस सेमेस्टर के दौरान, छात्र अपने निर्धारित मार्गदर्शक के परामर्श से योग क्षेत्र में एक उपयुक्त शोध विषय का चयन करेंगे। प्रत्येक छात्र को अपने प्रस्तावित प्रबंध का सिनॉप्सिस (संक्षिप्त सार) तैयार कर विभाग में जमा करना अनिवार्य होगा, जिसमें शोध समस्या, उद्देश्य, पद्धति, क्षेत्र एवं अपेक्षित निष्कर्ष शामिल होंगे। सिनॉप्सिस टाइप की गई रूपरेखा में होना चाहिए और मार्गदर्शक द्वारा अनुमोदित होना आवश्यक है। यह प्रक्रिया छात्रों को अपने शोध की दिशा स्पष्ट करने और आगामी सेमेस्टर में विस्तृत अनुसंधान के लिए तैयार करने में सहायता करेगी।

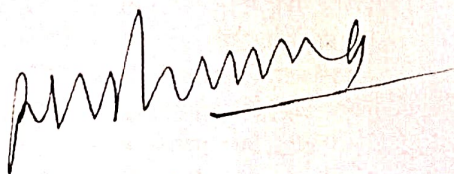
मूल्यांकन पैटर्न:

—सिनोप्सिस (संक्षिप्त सार) की प्रस्तुति 75 अंक

—मौखिकी 25 अंक


 योग विभाग, विभाग
 चौ. चरण सिंह विश्वविद्यालय (कैम्पस)
 मेरठ

SEMESTER VIII (UG Hons. With Research)

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the end.

10/10/10
10/10/10

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Hons. With Research)	Semester: VIII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Upanishads	
Credits: 6		(MJDSCC-XIX)
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0		

Unit – 1 Yogshikhopaniashada– Definition of Yoga, Mahayoga, Pranayama and Bandha, Shatkarma.

Yogtatvopaniashad– Classification of Yoga texts – Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, and Raja Yoga and their stages, diet and daily routine, initial features and types of yoga practice.

योगशिखोपनिषद्—योग की परिभाषा, महायोग, प्राणायाम एवं बंध, षट्चक्र ।

योगतत्त्वोपनिषद्—मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएँ, आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारंभिक लक्षण व सिद्धियाँ ।

Unit – 2 Shvetashvetaropaniashad– Method and importance of meditation, appropriate place for meditation, sequence and importance of Pranayama, complete characteristics of yogic practices.

श्वेताश्वतरोपनिषद्— ध्यानयोग की विधि व महत्त्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का क्रम और महत्ता, योगसिद्धि के पूर्ण लक्षण ।

Unit-3 Dhyana bindupaniashad– Importance of meditation, nature of realization, method of meditative realization, Karma Yoga, Liberation through Nishkama Karma.

Nadabindupaniashad – Introduction, Hansa-vidya, description of twelve elements of the omkara, Self-realization, and methods of Self-realization, method of hearing the Self.

ध्यानबिन्दूपनिषद्— ध्यानयोग का महत्त्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि, षडङ्गयोग, नादानुसन्धान द्वारा आत्मदर्शन ।

नादबिन्दुपनिषद्—परिचय, हंसविद्या, ओमकार के बारह अंगों का वर्णन, नादानुसन्धान, नाद श्रवण की विधि ।

Unit – 4 Yogarajopaniashad– Classification of Yoga – Jnana Yoga, Laya Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga. Nine chakras Meditation and liberation, spiritual evolution.

योगराजोपनिषद् चतुर्विध योग – मन्त्र योग, लय योग, राज योग, हठ योग, नवचक्रों का ध्यान एवं श्रुतिफल, त्रिशक्ति ।

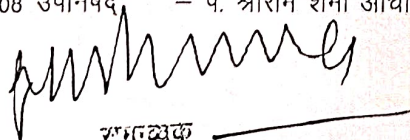
Unit – 5 Yogkundalyupaniashad–Means of practice of Pranayama, sound, means of attaining Brahman (spiritual expansion). **Trishikhibrahmanopaniashad** – Description of Ashtanga Yoga, Two paths of Yoga: Karma Yoga and Jnana Yoga, Nadis (energy channels) and Prana in the body.

योगकुण्डल्युपनिषद्— प्राणायाम सिद्धि के उपाय, भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय ।

त्रिशिखिब्रह्मणोपनिषद् – अष्टांग योग का वर्णन, योग के दो मार्ग कर्म योग व ज्ञान योग, शरीर में स्थित नाड़ियाँ व प्राण ।

REFERENCE BOOKS

- उपनिषद् अंक – कल्याण, गीता प्रेस, गौरखपुर ।
- एकादश उपनिषद् – सत्यव्रत सिद्धांतालंकार ।
- उपनिषद् दीपिका – डॉ. रामनाथ वेदालंकार ।
- उपनिषद् संग्रह – पं. जगदीश शास्त्री ।
- 108 उपनिषद् – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य ।



सहपाठक

योग विज्ञान विभाग

चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय (केम्पस)

मेरठ

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Hons. With Research)	Semester: VIII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Yoga Practicum-VIII	
Credits: 6		(MJDSCC-XX)
Max. Marks: 75+25 {External + Internal}		Min. Passing Marks: (23+13) =36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-6		

Prayer (Om chanting & Mantras)

Surya Namaskar with Mantra

Asana

Ardha Vrischikasana, Purna Vrischikasana, Purna Shalabhasana, Sankatasana, Mayurasana, Padma Mayurasana, Dimbhasana, Purna Chakrasana, Hanumansana, Padma Sirsaasana, Garuda sirsaasana.

Pranayama

Bhastrika (HP and GS), Ujjayi (HP and GS), Seetali (HP and GS), Seetkari (GS) Suryabhedhi (HP and GS), Bhramari (HP and GS), Murcha (HP and GS), Plavani (HP)

Mudra & Bandha

Vajroli (HP and GS), Shaktichalini (HP and GS), Yoni mudra (GS), Shambhavi mudra (GS), Nabho mudra (GS), Ashawani mudra (GS), Kaki mudra (GS), Tadagi mudra (GS), Manduki mudra (GS), Pashini mudra (GS) Matangani & Bhujangani mudra (GS).

Meditation

Pranava Meditation, Soham Japa Dhyana, Vipassana Meditation, Preksha Meditation, Transcendental Meditation.

Shatkarmas

Bhramar Nauli (Movement)

REFERENCE BOOKS

- Iyengar, B.K.S.: Light on Yoga. Harper Collins Publishers, 2009
- Sen Gupta Ranjana: B.K.S. Iyengar Yoga, A Dorling Kindersley Limited, 2001
- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011
- Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra-Bandha, Bihar School of Yoga, Munger, 2005.
- Saraswati, Swami Satyananda: Surya Namaskar, Yoga Publication Trust, Munger, 2004
- Tiwari, O.P.: Asana Why and How? Kaivalyadhama, Lonavla, 2011.

सहस्रक
योग विज्ञान विभाग
जी० चरण सिंह विश्वविद्यालय (मीरूट)
उत्तर प्रदेश

CHAUDHARY CHARAN SINGH UNIVERSITY, MEERUT

YOGA SCIENCE DEPARTMENT

Programme/Class: B.A. (Hons. / Hons. with Research) Yoga Science	Year: Four (UG Hons. With Research)	Semester: VIII
Subject: Yoga Science		
Course Code:	Course Title: Dissertation/case Study	
Credits: 8		
Max. Marks: 100 {External}		Min. Passing Marks: 36
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 0-0-8		

Dissertation Guidelines

The dissertation presents a major piece of guided independent research on a topic agreed between the student and their supervisor. It typically involves a literature review and an appropriate form of critical analysis of sources of primary and/or secondary data; it may also involve field and/or laboratory work. Dissertation is a compulsory paper. Students will select the research topic themselves and prepare the research plan. While doing so, the **consent of the guide is necessary**. After completing the dissertation work, **two typed copies** must be submitted to the department **fifteen days before the written examination**. Evaluation will be conducted by an **external examiner in coordination with the supervisor and Head of Department**. Viva-Voce will be conducted under the same.

Evaluation Pattern:

- Dissertation Written Work – 75 Marks
- Viva-Voce – 25 Marks

प्रबंध लेखन एक प्रमुख स्वतंत्र अनुसंधान कार्य है जो छात्र और उनके मार्गदर्शक के बीच सहमति से चुने गए विषय पर आधारित होता है। इसमें सामान्यतः साहित्य समीक्षा और प्राथमिक अथवा द्वितीयक डेटा के स्रोतों का उपयुक्त आलोचनात्मक विश्लेषण शामिल होता है साथ ही इसमें क्षेत्रीय कार्य या प्रयोगशाला कार्य भी हो सकता है। प्रबंध एक अनिवार्य पत्र है। छात्र स्वयं अनुसंधान विषय का चयन करेंगे और अनुसंधान योजना तैयार करेंगे। ऐसा करते समय मार्गदर्शक की सहमति आवश्यक होगी। प्रबंध कार्य पूरा करने के बाद, दो टाइप की गई प्रतियाँ वाइवा परीक्षा से पंद्रह दिन पूर्व विभाग में जमा करनी होंगी।

मूल्यांकन एक बाहरी परीक्षक द्वारा मार्गदर्शक और विभागाध्यक्ष के समन्वय में किया जाएगा। इसके तहत वाइवा परीक्षा भी आयोजित की जाएगी।

मूल्यांकन पैटर्न

- प्रबंध लेखन कार्य 75 अंक
- मौखिकी 25 अंक

 67

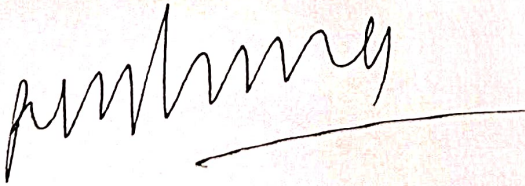
योग विज्ञान विभाग
वी० चरण सिंह विश्वविद्यालय (मेरठ)

Internship

बीए योग के विद्यार्थियों के लिए इंटरनशिप दिशानिर्देश / Internship Guidelines for BA Yoga Students

A bachelor's internship in yoga plays a crucial role in providing students with practical experience, deepening their understanding of yoga principles, and preparing them for future career opportunities. This internship program would help students with; Hands-on Experience, Skill Development, Exposure to Different Yoga Styles, Professional Networking, Feedback and Mentoring, Personal and Professional Growth. Students have to go for an internship in any hospital, educational institution, other public or private institutions, or industry sector. The internship must be a minimum of **30 hours**, and includes submission of a **detailed report** about the internship. Students are permitted to complete the 30-hour internship **before Exams of End Semester**. It is **mandatory** for students to attach an **internship certificate** with an authorized seal provided by the **concerned signatory authority** of the place where the internship was completed.

योग में स्नातक इंटरनशिप छात्रों को व्यावहारिक अनुभव प्रदान करने, योग सिद्धांतों की गहरी समझ विकसित करने और भविष्य की करियर संभावनाओं के लिए तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह इंटरनशिप कार्यक्रम छात्रों की निम्नलिखित क्षेत्रों में सहायता करेगा— व्यावहारिक अनुभव, कौशल विकास, विभिन्न योग पद्धतियों का ज्ञान, पेशेवर संपर्क, प्रतिक्रिया और मार्गदर्शन, व्यक्तिगत और पेशेवर विकास। छात्रों को किसी अस्पताल, शैक्षणिक संस्थान, सार्वजनिक या निजी संस्थान, अथवा उद्योग क्षेत्र में इंटरनशिप करनी होगी। इंटरनशिप न्यूनतम 30 घंटे की होनी चाहिए, और इसके साथ एक विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत करना अनिवार्य है। छात्रों को यह 30 घंटे की इंटरनशिप अंतिम सत्र की परीक्षा से पूर्व अनिवार्य रूप से जमा करनी होगी। यह अनिवार्य है कि छात्र प्रमाणित मोहर युक्त इंटरनशिप प्रमाणपत्र संलग्न करें, जो उस संस्था के अधिकृत हस्ताक्षरकर्ता द्वारा प्रदान किया गया हो जहाँ इंटरनशिप की गई है।



प्रमाणित
हस्ताक्षर