www.aisectuniversityjharkhand.ac.in | Follow us on:

AISECT UNIVERSITY™

JHARKHAND, HAZARIBAG AN AISECT GROUP UNIVERSITY

Recognized by : UGC

SCHEME OF EXAMINATION AND DETAILED SYLLABUS

Faculty of Arts

Master of Yoga (M.A. Yoga)

(Duration-2 Years)

(For 2019 Batch)

Contact us:

8252299990

8404884433

AISECT University, Hazaribag

Matwari Chowk, in front of Gandhi Maidan, Hazaribag (JHARKHAND)-825301

www.aisectuniversityjharkhand.ac.in info@aisectuniversityjharkhand.ac.in

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-M.A In YOGA

प्रथम पत्र1

Semester-1

योग का आधारभूत तत्व

ईकाई–1:–

- योग का अर्थ, परिभाषा
- योग का स्वरूप
- योग का महत्व
- योगि का व्यक्तित्व
- आधुनिक युग में योग की उपयोगिता

ईकाई–2:–

- योग पद्धतियाँ
- हठयोग
- क्रमयोग
- भक्तियोग
- ज्ञानयोग

ईकाई–3:– विभिन्न योगियों का परिचय

- महर्षि पतंजलि
- महर्षिदायानंद
- विवेकानंद
- श्री अरविन्द
- स्वामी कुवलयानंद

ईकाई–4:– योगग्रंन्थों का सामान्य परिचय

- पातंजलियोगसूत्र
- श्रीमद्भगवत्गीता
- हठप्रदीपिका

- घेरण्ड संहिता
- शिवसंहिता

ईकाई–5:– योगाभ्यास का सिद्धांत

- आसन का अर्थ प्रकार
- प्राणायाम का अर्थ, इसके प्रकार
- क्रिया का अर्थ परिभाषा

संदर्भ ग्रंथः–

- योग विज्ञान –स्वामी विज्ञानंद सरस्वती
- योगमहाविज्ञान –डॉ कामाख्या कुमार
- भारत के महान योगी –विश्वनाथ मुखर्जी
- घेरण्ड प्रदीपिका
- शिवसंहिता
- श्रीमद्भगत्गीता

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-M.A In YOGA

Semester-1

द्वितीय पत्र

हठयोग के सिद्धांत

ईकाई–1:– हठ्योग प्रदीपिका

- हठ्योग_की परिभाषा, अभ्यास हेतू अचित स्थान
- ऋतु, काल योगभ्यास के लिए पथ्यापथ्यनिर्दोष
- हठसिद्धि का लक्षण
- प्राणयाम की परिभाषा, लाभ और उपयोगिता
- बाध्क तत्व

ईकाई–2:–

- षटकर्म वर्णन
- धौती बस्ती निती, नौली
- बन्ध मुद्रा

ईकाई–3:– घेरण्ड संहिता

- घेरण्ड संहिता
- घेरण्डसहिता मे वर्णन षटकर्म
- विधि, लाभ, हानि, प्रभाव
- सप्तसाधन
- नाद अनुसांधन
- कुण्डलिनी

ईकाई–4:–

- घेरण्ड संहिता वर्णित आसन
- अभ्यास
- मुद्रा
- प्रत्याहार
- समाधि विवेचन

ईकाई–5:–शिव संहिता

- आसान प्राणायाम
- मुद्रा बंध ध्यान

संदर्भ ग्रंथ

- हठयोग प्रदीपिकाः– प्रकाश कैवल्यधाम लोणवाला
- घेरण्ड संहिताः– प्रकाश कैवल्यधाम लोणवाला
- शिवसंहिताः– प्रकाश कैवल्यधाम लोणवाला
- गोरक्ष संहिताः– प्रकाश कैवल्यधाम लोणवाला
- भकित सागरः– स्वामी चरणदास
- योग रहस्यः– डॉ० कामाख्या कुमार

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-M.A In YOGA

Semester-1

तृतीय पत्र

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

ईकाई–1:– मानवीय कोशिका–संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, उत्तक व प्रकार तथा कार्य। 'शरीर की परिभाषा।

ईकाई–2:– अस्थि तंत्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना व कार्य। अस्थि पर योग का प्रभाव।

ईकाई–3:– पेशीतंत्र–मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति पेशियो की संख्या व शरीर की प्रधान पेश्यिो का संक्षिप्त परिचय योग का पेशीतंत्र पर प्रभाव।

ईकाई–4:– श्वसन तंत्र की परिभाषा श्वसनतंत्र के भेद, संरचना, श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव प्राण की परिभाषा, प्राणयाम का महत्व।

ईकाई–5:– अंतःस्त्रावी तंत्र, अंतःस्त्रावी व बहिस्वी ग्रंथियाँ व उनके कार्य। योग मे अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ पर प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथः–

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान –डॉ अनन्त प्रसाद गुप्ता)

शरीर रचना विज्ञान –एम०एस०गौरे।

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-M.A In YOGA

Semester-1

PRACTICAL DEMOSNTRATION OF ASANA (Pratical Note Book)& Viva-Voice

चतुर्थ पत्र

AASAN

1. Sandhi Snchalan
2. Surya Namaskar
3. Trikon Asana
4. Katichakra Asana
5. Chakra Asana
6. Vriksh Asana
7. Padma Asana
8. Vakra Assana
9. Vajra Asana
10. Ardha Matasyaendrasana
11. Ustra Asana
12. Yoga Mudra
13. Manduk Asana
14. Paschimottan Asana
15. Nauka Asana
16. Hal Asana
17. Sarwang Asana
18. Pawan Mukat Asana
19. Vipratakarani
20. Bak Aasana
21. Ardh-Shalbh Asana
22. Supta Vajra Asana
23. Mayur Asana
24. Jaanu Shirshan

Paranayam - यौगिक श्वसन, नाड़ी शोधन प्राणायाम सूर्यभेदी प्राणायाम चंद्रभेदी प्राणायाम उज्जयी प्राणायाम

षट्कर्म– जल नेती

रबर नेती

कुंजल

वातकर्म कपालभाती

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-M.A In YOGA

Semester-1

PRACTICAL DEMOSNTRATION (Pratical Note Book)& Viva-Voice

पंचम पत्र

निर्धारित प्रारुप मे विद्यार्थियो द्वारा 10पाठ योजना को तैयार कर प्रस्तुत करना होगा जिनमें आसन, प्राणायाम, आसन षट्कर्म, मुद्राबंध ध्यान आदि समावेश होगा। इन्ही 10 पाठयोजनाओं मे से किन्ही दो पाठयोजनाओ को परिक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप मे प्रदर्शित करना होगा।

शिक्षण विधियाँ–प्रदर्शन विधि व्याख्यान विधियाँ निर्देश अनुक्रिया विधि दृश्य श्रब्य (चार्ट मॉडल, प्रोजेक्ट ऑडीटर विधियाँ शिक्षण) परिक्षक के समक्ष उक्त वर्णित विधियाँ मे से किसी एक विधि पर प्रदर्शन करना होगा।

संदर्भ ग्रंथ–योग मे शिक्षण विधियाँ –लोणावाला

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Master degree in Yogic Science

द्वितीय सेमेसटर

प्रथम प्रश्न पत्र

पातंजल योग सूत्र

Unit-1:- पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चितं की भूमियाँ, चितं की वृत्तियाँ, चितं की वृतियो के निरोध के उपाय

Unit-2:- चर्तुव्यहपाद, चित प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश प्रमाण एवं उसके प्रकार।

Unit-3:- योग का आठ अंग यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन–परिभाषा एवं महत्व प्राणायाम–परिभाषा प्रकार एवं महत्व।

Unit-4:- प्राणायाम की अवधारणा एवं महत्व धारणा की अवधाराणा एवं महत्व ध्यान, समाधि, संम्प्रज्ञात, ऋतंभरां, प्रज्ञा विवेक।

Unit-5:- संयमजन्य सिद्धियाँ–जन्मादि पंच–सिद्धिअणिमादि अष्ट सिद्धियाँ, पुरूष की अवधारगत एवं स्वरूप प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप ईश्वर की अवधारणा स्वरूप एवं योग साधना मे ईश्वर का महत्व।

संदर्भः–

- योग दर्शन –राजवीर शास्त्री
- योग सिद्धान्त –
- प्राणायाम विमर्श
- पातंजल योग प्रदिप –ओमानन्द तीर्थ
- ध्यान योग प्रकाश –लक्ष्मणानन्द

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Master degree in Yogic Science

द्वितीय सेमेसटर

द्वितीय पत्र

भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना

ईकाई–1:–अर्थ परिभाषा तथा भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन मे दर्शन की उपयोगिता।

ईकाई–2:–चार्वाक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिंद्धान्त। बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिंद्धान्त।

ईकाई–3:–जैन दर्शन का सामान्य परिचय स्वंसिंद्धान्त न्याय दर्शन का सामान्य परिचय स्वंसिद्धान्त न्याय दर्शन का सामान्य परिचय स्वंसिद्धान्त

ईकाई–4:–संख्या दर्शन का सामान्य परिचय स्वंसिद्धान्त

योग दर्शन का सामान्य परिचय स्वंसिद्धान्त

ईकाई–5:–मानव चेतना–चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानवचेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता।

संदर्भ ग्रंथः– भारतीय दर्शन की रूप रेखा– **एय०पी०**

भारतीय दर्शन– आचार्य बलदेव उपाध्याय

मानव चेतना– ईश्वर भारद्वाज

मानव चेतना एवं योग विज्ञान– डॉ० कामाख्या कुमार।

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

द्वितीय सेमेस्टर

तृतीय प्रश्न पत्र

Unit-1:- **आसन प्राणायाम मुद्रा बंध**

- योग और स्वास्थ्य
- जीवन में योग का महत्व
- स्वास्थ्य के सिद्धांत
- योग और व्यायाम में अंतर

Unit-2:- आसन की परिभाषा

- आसन का नियम
- आसन की प्रारंभिक तैयारियाँ एवं सावधानियाँ
- लाभ, हानि
- प्रकार

Unit-3:- प्राण के भेद

- प्राणायाम की परिभाषा
- प्राणायाम के प्रकार
- नियम
- सावधानिया

Unit-4:- बंध

- परिभाषा
- नियम, विधि
- विभिन्न ग्रन्थों मे वर्णित बंध
- बंध से शरीर पर प्रभाव

Unit-5:- मुद्रा, विभिन्न ग्रन्थो का परिचय, हमारे शरीर पर मुद्राओं का प्रभाव

संदर्भ ग्रंथ

- शरीर रचना विज्ञान – मुकुन्द शर्मा
- पातंजल योगदर्शन – गीताप्रेसगोरखपुर
- भारतीय योदर्शन – डॉ० बलदेव उपाध्याय
- प्राणायाम साधना – स्वामीशिवानंद ऋषिकेश
- प्राण विज्ञान – योगेश्वरानंद
- आसन प्राणायाम मुद्रा बंध – स्वामी सत्यानंद सरस्वती

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

सेमेस्टर–2

चतुर्थ पत्र

बंध–मुद्रा

- सेमेस्टर–1 का समूर्ण आसन, प्राणायाम, क्रिया
- बंध–विभिन्न ग्रन्थों का
- मुद्रा–विभिन्न ग्रन्थों का
- ध्यान
- सितकर्म कपाल भाति
- बंध–मुद्रा का अध्यापन

संदर्भ ग्रन्थ

आसन प्राणयाम बंध–
घेरण्ड संहिता :–स्वामी निरंजनानंद

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

द्वितीय सेमेस्टर

पंञ्चम पत्र

पाठयोजना

- कक्षाओं मे कैसे प्रवेश, बैठने, बोलने लिखने का शैली हो (शिक्षार्थियों को बतायें)
- पाठों का आयोजन
- शिक्षार्थियों का प्रतिक्रिया
- रोगियों के साथ कैसा वर्ताव
- बच्चों की बात कैसे जाने
- गुरू और शिष्य की परंपरा
- मूलयांकन आंतरिक होगा

संदर्भ ग्रन्थ

- अनुसंधान विधिया :—एच के कपिल
- मनोविज्ञान एवं शिक्षा में साख्यकी :—गैरेट

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

तृतीय सेमेस्टर

प्रथम प्रश्न पत्र

योग की व्यवहारिकता एवं शिक्षण विधियाँ

Unit-1:- शिक्षा मे योगः– योग शिक्षा की प्रमुख विशेषताएँ, योग शिक्षा के कारक, गुरू–शिष्य परंपरा और योग शिक्षा का महत्व। मुल्यपरक शिक्षा का अर्थ परिभाषा, मूल्यो के प्रकार, मूल्य आधारित शिक्षा, मुल्यो मे विकाश हेतु योग की भूमिका।

Unit-2:- तनाव प्रबंधन हेतु योगः– तनाव की अवधारणा, तनाव प्रंबंधन हेतु योगाभ्यास, श्वास प्रथ्वास, शवासन, योगाभ्याम और ध्यान, यौगिक जिवनशैली पर तनाव का प्रभाव।

Unit-3:- योग और व्यक्तित्व विकास–व्यक्तित्व हेतु यौगिक दृष्टिकोण, अष्टांग योग और व्यक्तित्व विकास, व्यक्तित्व विकास और पंचकोश एकाग्रता मे बाधाएँ। वृद्धि विकास हेतु और क्रोध प्रबंध्न हेतु योगाभ्यास।

Unit-4:- मुल्यांकनः– आर्दश योग कक्ष का मुल्यांकन, यौगिक कक्ष्म की अनुकुलन विधि योग कक्ष्म आवश्यक तत्व, क्षेत्र बैठक व्यवस्था छात्र का शिक्षक के प्रतिभावनाएँ प्रणिपात, परिप्रश्न एवं सेवा।

संदर्भ ग्रंथः–

- योग वशिष्ठ –गीता प्रेस गोरखपुर
- बच्चों मे योग शिक्षा –स्वामी सत्यानंद सरस्वती
- योग एवं शारिकीक शिक्षा –माधवानंद
- Teacher of Yoga – Dr. N.Baskran

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

तृतीय सेमेस्टर

द्वितीय प्रश्न पत्र

यौगिक ग्रंथों का मुलभूत तत्व

10प्रमुख योग संबंधित उपनिबदों का सांक्षिप्त परिचयः–

Unit-1:- **ईशावास्योपनिषदः**– कर्मनिष्ठा की अवधारणा विद्या और अविद्या, ब्राह्मण, आतमभाव

केनोपनिषद्:– अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय ओर अंतःकरण स्व और मन, सत्यानुभूति, भावतीत सत्य यक्ष के अदेश।

Unit-2:- **कठोपनिषद**:– प्राण और सृजन की अवधारणा षंच प्राण पांच मुख्य प्रश्न।

मण्डुकोपनिषद्:– ब्राह्मविद्या के दो दृष्टिकोण परा व अपरा, ब्रह्मविद्या की महानता तपस्या और गुरूभक्ति, सृजनातमकता का केन्द्र।

Unit-3:- **मण्डुकोपनिषदः**– चेतना के चार स्तर एवं ऊँ० कार के साथ इनका संबंध।

ऐतेरेयोपनिषदः– आत्मा की अवधारणा, ब्रह्मांड और ब्रह्मांड की अवधारणा।

तैतरियोपनिषद्:–षंचकोश की अवधारणा शिक्षावल आनदंवली, गुवल्ली का सारांश।

Unit-4:- छान्दोग्योपनिषद :– ओउम ध्यान, उद्गीत, शांडिल्य विद्या

वृहद्ारण्यक उपनिष्ठः– आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व।

Unit-5:- योग वशिष्ठः– आद्यि–व्याद्यि की अवधारणा मुक्ति के चार आयाम, सुख द्वारा आनन्द की पराकाण्ठा, योगाभ्यास की बाधाओ को दुर करने का उपाय। सत्वगुण का विकास, ध्यान के अठि आयाम ज्ञान सप्तमुल्का।

संदर्भग्रंथः–

योग वशिष्ठ :–गीता प्रेस गोरखपुर

(शंकरभाण्य) दशोपनिषद :– गीता प्रेस गोरखपुर

ईशादि नौ उपनिषद :– गीता प्रेस गोरखपुर

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

तृतीय सेमेस्टर

तृतीय प्रश्न पत्र

प्राकृतिक चिकित्सा आयूर्विज्ञान

Unit-1:- प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवधारएँ,विजातीय विष का सिद्धांत, उभार का सिद्धांत।

Unit-2:- जल चिकित्सा जल का महत्व, जल के गुण विभिन्न तापक्रम मे जल का शरीर पर प्रभाव, जल प्रयोग की विधियाँ, जलपान, प्राकृतिक स्थान कटिस्नान, स्पंज, एनिमा।

Unit-3:- मिट्टी सूर्य व वायु चिकित्सा–मिट्टी का महत्व, प्रकार व गुण मिट्टी की षट्टी। सुर्य प्रकाश का महत्व, सूर्य स्नान। वायु का महत्व, वायु स्नान।

Unit-4:- उपवासः– आरोग्य हेतु उपवास, रोगों का उभार व उपवास, उपवास के नियम व प्रकार–दिर्घ, लघु, जलउपवास, 2सोपवास, फलोउपवास, एकाहारोउपवास।

Unit-5:- अभ्यंगः– अभ्यंग की परिभाषा इतिहास अभ्यंग की विधियाँः– सामान्यः घर्षण, थप की मसलना, कंपन, बेलन आदि, वेग मे अन्यंत्र

संदर्भः–

रोगों की सरल चिकित्सा–विट्ठलदास मादी

आयुर्वेदिय प्राकृतिक चिकित्सा– रामेश जिंदल

स्वस्थ्य वृत विज्ञान– प्रो० रामहर्ष सिंह

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

सेमेस्टर–3

चतुर्थ पत्र

- योग निद्रा
- ध्यान
- एनिमा लेने का नियम
- एनिमा किसको और कितना लेना चाहिए
- सावधानियाँ
- जल चिकित्सा
- मिट्टी चिकित्सा
- उपवास
- सेमस्टर प्रथम से तृतीय तक का पूर्ण अभ्यास, बच्चों के साथ प्रशिक्षण

संदर्भ ग्रन्थ

रोगों की सरल चिकित्सा :–विटठलदास मोदी

आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्सा :–राकेश जिंदल

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

सेमेस्टर–3

पंञ्चम पत्र

Project Work

- बच्चों के साथ कैसे बात करें
- रोगियों को किस प्रकार खुश
- चिकित्सा के दौरान कौन–कौन बाते ध्यान मे रखे
- अपने विश्वविद्यालय की गरीमा
- गुरूजनों की आदर, महिमा
- अपनी पिढी कैसे गढ़े
- शिष्यों द्वारा पाठ कार्यक्रम
- भ्रमण शिष्यों के संचालन से

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-M.A In YOGA

Semester-4

प्रथम पत्र

योग चिकित्सा

ईकाई–1:– योग चिकित्सा

- योग चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा
- सिद्धान्त और अनुशासन
- क्षेत्र एवं सीमाएं
- योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका
- समग्र स्वास्थ्य हेतू

ईकाई–1:–यौगिक प्रबन्धन

- गठिया
- ग्रीवादंश
- कमर दर्द क
- साइटिका
- हार्निया, स्त्री रोग

ईकाई–3:–

- गुर्दे की बीमारी
- हाइपोथाइराइड व हाइपरथाइराइड
- मोटापा
- यकृत
- मधुमेह

ईकाई–4:–

- अम्लपित्त
- कब्ज
- दमा
- उच्च रक्तचाप
- हृदय रोग

ईकाई–5:– यौगिक चिकित्स

- दृष्टि दोष
- अनिद्रा
- मानसिक तनाव
- अवसाद
- चिन्ता

संदर्भ ग्रंथः–

- योग और रोग –स्वामी दयानंद सरस्वती
- योग और अर्थराइटिस –डॉ० नगेन्द्र
- हाइपरटेंशन के लिए योग – स्वामी दयानंद सरस्वती
- योग और गर्भवती –डॉ० नगेन्द्र और नगरत्ना
- नव योगिणि तंत्र – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
- बच्चों और युवा के लिए योग – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
- अस्थमा और मधुमेध के लिए योग – स्वामी सत्यानंद सरस्वती

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

चतुर्थ सेमेस्टर

द्वितीय प्रश्न पत्र

आहार पोषण एवं आहार चिकित्सा

Unit-1:- आहार एवं पोषण की अवधारणा एवं वर्गीकरण।

स्थुल पोशक तत्व–स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव सुक्ष्म पोशक तत्व स्रोत भूमिका

वसा एवं जल मे धुलनशील पोशक तत्व, स्रोत एवं शरीर पर प्रभाव।

Unit-2:- आहार की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबंधन मे इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त संतुलित आहार।

कोर्बोहाइड्रेड, प्रोटीन।

Unit-3:- आहार समूहः–

अनाज–चयन प्रयोग विधि और पोषण क्षमता

दलहन, दूध व दूध से बने, वसा तेल

Unit-4:- आहार ओर चयापचय

ऊर्जा–अवधारणा, परिभाषा, तत्व घटक व आवश्यकता उर्जा अवधारणा, परिभाषा तत्व घटक आवश्यकता। असंतुलित उर्जा, चयापचय अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता उर्जा को प्रभावित करने वाले कारक उर्जा की आवश्यकता, उपयोगिता एवं क्रियाशीलता

Unit-5:- आहारीय चिकित्सा–अवधारणा, उदेश्य सिद्धान्त। आहार चिकित्सा के अव्यव–अनाज, दाल, फल सब्जियाँ, मसाले

दूध, मट्ठा शहद व इनके उपचार सम्बंधी

मोटापा, कब्ज, उच्चरक्तचाप, गठिया अजीर्ण दमा, पीलिया व दृष्टि दोष मे आहारीय चिकित्सा

संदर्भ ग्रंथ–

आहार एवं पोषण विज्ञान	– रीया साहणी
आहार और स्वास्थ्य	– डॉ० हीरालाल
स्वस्थ्य वृतम	– शिवकुमार गौड
रोगों की सरल चिकित्सा	–विट्ठल दास मोदी
स्वस्थवृति विज्ञान	–प्रो० रामहर्ष सिंह
Diet and Nuturition	–H.K Bhakum

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

चतुर्थ सेमेस्टर

तृतीय प्रश्न पत्र

निबंध

विद्यार्थियो को निम्न कुल पाँच इकाईयों मे दिये गए विषयो मे से किन्ही दो विषयो पर 10–15 पृष्ठ निबंध लिखना होगा। इसके लिए चतुर्थ प्रश्न पत्र की लिखित परिक्षा होगी।

Unit-3:- भारतीय दर्शन मे ईश्वर की अवधारणा

- योग दर्शन की तत्वमीमांसा।
- लद्युशोध
- अपने गुरू से इसके विषय या प्रश्न प्राप्त करेंगें

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

चतुर्थ सेमेस्टर

चतुर्थ पत्र

परीक्षण अभ्यास

- प्रथम सेमेस्ट से चतुर्थतक का पूर्ण अभ्यास
- क्रिया, बंध, मुद्रा, आसन
- अध्यापन विधि
- व्यवहार
- नियंत्रण
- प्रयौगिक कराने का नियम
- भ्रमण आदि से ज्ञान
- विभिन्न ग्रन्थों का पूनरमूतयाकन
- योगी का स्वरूप
- स्माज निर्माण की पद्धतियाँ

संदर्भ ग्रन्थ

- मैं कौन हूँ :—पं० श्री राम शर्माचार्य
- सफलता कैसे :—पं० श्री राम शर्माचाय
- विर पुरूष :—पं० श्री राम शर्माचाय
- हिम्मत न हारिये :—पं० श्री राम शर्माचाय

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

चतुर्थ सेमेस्टर

पञ्चम पत्र

अध्यायन अभ्यास

- कक्षाओं की प्रबंध
- पठों का आयोजन
- विभिन्न स्थानों की भ्रमण शिक्षा (शिष्यों के माध्यम से)
- पाठ योजना
- योग शिविर शिक्षार्द्धियों के द्वारा
- शिवर का आयोजन कैसे करें
- Project or Assigment का प्रतिपादन

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

सेमेस्टर–3

पंञ्चम पत्र

Project Work

- बच्चों के साथ कैसे बात करें
- रोगियों को किस प्रकार खुश रखें
- चिकित्सा के दौरान कौन–कौन बाते ध्यान मे रखे
- अपने विश्वविद्यालय की गरीमा
- गुरूजनों की आदर, महिमा
- अपनी पिढी कैसे गढ़े
- शिष्यों द्वारा पाठ कार्यक्रम
- भ्रमण शिष्यों के संचालन से

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-M.A In YOGA

Semester-2