उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

प्रयागराज

एम०ए० योग पाठ्यक्रम

Choice Based Credit Structure for Semester Based Post Graduate Programme w.e.f. July 2020-21

		प्रथम सेमेस्टर (1st Semester)		द्वितीय सेमेस्टर (2nd Semester)		
		Papers	**Credit**	**Papers**		**Credit**
1	**Subject 1**	योग के आधार भूत तत्व Paper Code 101	6	पतंजलि योग सूत्र Paper Code 104		6
2	**Subject 2**	हठ योग के सिद्धान्त Paper Code 102	6	योग चिकित्सा Paper Code 105		6
3	**Subject 3**	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Paper Code 103	6	योग क्रियात्मक Paper Code 106		6
		TOTAL CREDIT 1ST SEM	18	TOTAL CREDIT 2ND SEM		18
		तृतीय सेमेस्टर (3rd Semester)		**चतुर्थ सेमेस्टर (4th Semester)**		
		Papers	**Credit**	**Papers**		**Credit**
	Subject 1	श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद Paper Code 107	6	Compulsory Paper	योग क्रियात्मक एवं मौखिकी (Yoga Practical) Paper Code 110	6
	Subject 2	आहार एवं पोषण Paper Code 108	6	GROUP 1 OR	भारतीय दर्शन PAPER CODE 111	6
					अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी .Paper Code 112	
	Subject 3	वैकल्पिक चिकित्सा Paper Code 109	6	GROUP 2	लघु शोध प्रबन्ध Paper Code 113	6
					लघु शोध पर आधारित मौखिकी (वाइबा) Paper Code 114	
		TOTAL CREDIT 3rd SEM	18	TOTAL CREDIT 4th SEM		18
TOTAL OF 1ST, 2ND, 3RD AND 4TH SEMESTER **72**						

योग के आधारभूत तत्व (MAYO – 101)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड – योग का स्वरूप एवं शाखाओं का परिचय

इकाई–1 योग का अर्थ परिभाषा, महत्व एवं उद्देश्य, योग का इतिहास एवं विकास

इकाई–2 आधुनिक युग में विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपादेयता, योग के सम्बन्ध में मिथ्या धारणा

इकाई–3 राजयोग एवं हठयोग

इकाई–4 भक्तियोग एवं ज्ञानयोग

इकाई–5 कर्मयोग एवं मंत्रयोग

द्वितीय खण्ड – योग का विभिन्न शास्त्रों में उल्लेख

इकाई–6 योग वशिष्ठ एवं नारद भक्ति सूत्र में योग

इकाई–7 बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन में योग

इकाई–8 वेद एवं उपनिषद में योग

तृतीय खण्ड– प्राचीन काल में योग सम्बन्धी परम्परायें

इकाई–9 महर्षि पतंजलि का परिचय एवं यौगिक योगदान

गोरखनाथ जी की परम्परा का परिचय और यौगिक योगदान

आदि शंकराचार्य जी का परिचय और यौगिक योगदान

इकाई–10 स्वामी राम कृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविंद,

इकाई–11 महर्षि रमण जी, स्वामी कुवलयानन्द जी, श्री श्यमाचरण लाहड़ी

चतुर्थ खण्ड– आधुनिक काल में योग सम्बन्धी परम्परायें

इकाई–12 श्री टी0 रामाकृष्णाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द जी

इकाई–13 स्वामी राम (हिमालय), महर्षि महेश योगी, पं0 श्री रामशर्मा आचार्य,

इकाई–14 योगगुरु अयंगार, श्री श्री रविशंकर, स्वामी रामदेव

पंचम खण्ड– योग ग्रंथों का सामान्य परिचय

इकाई–15 घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय

इकाई–16 हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय

इकाई–17 पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय

इकाई–18 शिव संहिता का सामान्य परिचय

हठयोग के सिद्धान्त (MAYO – 102)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड – हठयोग का अर्थ एवं षट्कर्म

इकाई 01 – हठयोग का अर्थ एवं उद्देश्य, हठयोग की प्रासंगिकता।

इकाई 02 – हठयोग के (दस यम और दस नियम)

हठयोग में साधक और बाधक तत्व, मठ और मिताहार की अवधारणा।

इकाई 03 – घटशुद्धि की अवधारणा, हठयोग में शोधन क्रियाओं की महत्ता, शोधन क्रिया, धौति, वस्ति।

इकाई 04 – नौलि, त्राटक, कपालभाति, नेति।

द्वितीय खण्ड – हठ ग्रन्थों में आसन -I

इकाई 05 – आसन की परिभाषा, (नियम एवं सावधानियाँ), सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), सूक्ष्म योग

इकाई 06 – ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, गरुणासन

इकाई 07 – सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, वज्रासन, स्वास्त्रिकासन

इकाई 08 – गोमुखासन, वीरासन, गुप्तासन, मयूरासन, मत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन,

तृतीय खण्ड – हठ ग्रन्थों में आसन -II

इकाई 09 – गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कट आसन, संकट आसन

इकाई 10 – कुक्कुटासन, कुर्मासन, उत्तानकुर्मासन, मण्डुकासन, उत्तान मण्डुकासन

इकाई 11 – नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन, शीर्षासन

इकाई 12 – शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन,

चतुर्थ खण्ड – हठ ग्रन्थों में प्राणायाम

इकाई 13 – प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम की अवस्थायें और चरण।

हठयोग साधना में प्राणायाम करने के लिये पूर्व अपेक्षाएं।

योग ग्रन्थों में वर्णित प्राणायाम।

इकाई 14 – नाड़ी शोधन प्राणायाम, सहित प्राणायाम (सगर्भ प्राणायाम, निगर्भ प्राणायाम),

उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, मूर्च्छा प्राणायाम, प्लाविनी प्राणायाम

इकाई 15 – शीतली प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, केवली प्राणायाम

पंचम खण्ड – हठयोग ग्रन्थों में बंध मुद्रा और अन्य क्रियाएँ

इकाई 16 – मूलबन्ध, जालन्धर बंध, उड्डियान बन्ध, महाबन्ध।

इकाई 17 – महाबेध मुद्रा, विपरीतकरणी, खेचरी मुद्रा, काकी मुद्रा, पाशिनी मुद्रा

इकाई 18 – वज्रोली मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, माण्डुकी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा

इकाई 19 – घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की अवधारणा।

इकाई 20 – हठ प्रदीपिका में नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ नादानुसंधान की चार अवस्थाएं

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (MAYO - 103)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड – मानव शरीर संरचना

इकाई – 1 मानव शरीर व शरीर रचना, कोशिका व उतक संरचना प्रकार व कार्य

इकाई – 2 अस्थियों की संरचना, प्रकार व कार्य, संधियों का प्रकार व कार्य

इकाई – 3 पेशियों की संरचना, प्रकार व कार्य

इकाई – 4 अस्थि व पेशीतंत्र पर यौगिक प्रभाव

द्वितीय खण्ड – विभिन्न शारीरिक तंत्र

इकाई – 5 पाचन तंत्र की संरचना व कार्य

इकाई – 6 उत्सर्जन तंत्र की संरचना व कार्य

इकाई – 7 श्वसन तंत्र संरचना व कार्य

इकाई – 8 पाचन उत्सर्जन व श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव

तृतीय खण्ड – प्रजनन एवं परिसंचरण तंत्र

इकाई – 9 प्रजनन तंत्र की संरचना व कार्य

इकाई – 10 परिसंचरण तंत्र की संरचना व कार्य

इकाई – 11 रक्त एवं लासिका प्रणाली संरचना एवं कार्य

इकाई – 12 प्रजनन एवं परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव

चतुर्थ खण्ड – अंतः स्रावी तंत्र एवं तंत्रिका तंत्र

इकाई – 13 पिटयूट्री ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि, थायराइड व पैराथायराइड ग्रंथि, एड्रिनल पैंक्रियाज तथा गोनाड्स ग्रंथि

इकाई – 14 पीयूष, पीनियल, थायराइड, पैराथायराइड, एड्रिनल, पैंक्रियाज, ग्रंथियों पर यौगिक प्रभाव

इकाई – 15 तंत्रिका तंत्र–संरचना व कार्य

इकाई – 16 ज्ञानेंद्रियों की संरचना व कार्य

इकाई – 17 प्रतिरक्षा प्रणाली

इकाई – 18 तंत्रिका तंत्र पर यौगिक प्रभाव

पतंजलि योग सूत्र (MAYO – 104)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड – पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय एवं समाधिपाद

इकाई–1 पतंजलि योग सूत्र का ऐतिहासिक परिचय

पतंजलि योग सूत्र के चारों अध्यायों का परिचय

इकाई–2 आधुनिक युग में पतंजलि योग सूत्र का महत्व, शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक महत्व

इकाई–3 योग की परिभाषा, चित्त की धारणा, चित्त की वृत्ति, चित्त भूमि

इकाई–4 अभ्यास–वैराग्य, योगान्तराय, ईश्वर स्वरूप, चित्त विक्षेप,

इकाई–5 ईश्वर की अवधारणा और गुण, ईश्वर प्राणिधान की प्रक्रिया

इकाई–6 चित्त प्रसाधन, समाधि–सम्प्रज्ञात एवं ऋतम्भरा प्रज्ञा, सबीज एवं निर्बीज समाधि

द्वितीय खण्ड – साधना पाद

इकाई–7 क्रिया योग – तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान

इकाई–8 पंच क्लेश– अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनेवेश, कर्माशय एवं कर्म विपाक की अवधारणा

इकाई–9 दृश्यनिरुपण, दृश्टानिरूपणम, प्रकृति पुरुष संयोग

इकाई–10 अष्टांग योग (बहिरंग साधना) यम, नियम आसन, प्राणायाम प्रत्याहार की अवधारणा

तृतीय खण्ड – विभूति पाद

इकाई–11 अष्टांग योग (अंतरण–साधना) धारणा ध्यान, समाधि,

इकाई–12 संयम का स्वरूप

इकाई–13 योग विभूतियाँ

अष्टसिद्धि अणिमा, महिमा, लधिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व

चतुर्थ खण्ड – कैवल्यपाद

इकाई–14 सिद्धियों के प्रकार, निर्मल चित्त की अवधारणा, समाधि के माध्यम से प्राप्त सिद्धियों

का महत्व

इकाई–15 धर्म मेघ समाधि, विवेक, ख्याति, निरूपणम एवं कैवल्य

इकाई–16 कर्म, कर्म के प्रकार, कर्मफल सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन

योग चिकित्सा (MAYO - 105)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

नोट – यौगिक अभ्यास–उपयुक्त योग क्रियाओं के माध्यम से रोग का प्रबंधन यौगिक आहार, षटकर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, धारणा ध्यान, यम और नियम, जीवनशैली के नक्शे (सुधारात्मक निर्देश) आहार, विहार, आचार और विचार में संयम निम्नलिखित सामान्य बीमारियों में योग चिकित्सा का एकीकृत दृष्टिकोण।

प्रथम खण्ड – योग चिकित्सा अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त एवं अनुशासन, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका

इकाई–1 – **विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम–** शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक, स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका–जीवन जीने के मार्ग के रूप में योग।

इकाई–2 – स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त, आहार–विहार, आचार और विचार, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर, योग चिकित्सा की सीमाएं

इकाई–3 – **श्वसन संबंधी विकार –** एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह (Allergic Rhinitis) और वायुविवरण शोध (Sinusitis) क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस (Chronic Bronchitis) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–4 – दमा, अस्थमा, निमोनिया, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–5 – **हृदय संबंधी विकार (Cardiovascular disorders)-** उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–6 – हृदय रक्त अवरोधक (Angina pectoris) कार्डियक अस्थमा (Cardiac Asthma) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

द्वितीय खण्ड – अंतःस्रावी और चयापचय विकार (Endocrinal and metabolic Disorder)-

इकाई–7– डायबिटीज मैलाइटस (Type I & II), थायराइड (उच्च और निम्न), कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–8 – मोटापा, उपापचय सिंड्रोम (Metabolic Syndrome) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–9 – **प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधित रोग –** नपुंसकता, मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याएं– ल्यूकोरिया, कटिशूल, इनफर्टिलिटी, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–10 – यू0टी0 आई0, यूरिनरी स्ट्रेस इनकंटीनेंस के कारण लक्षण निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–11 – गर्भावस्था प्रसव के लिए योग, प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल

तृतीय खण्ड – पाचन तंत्र सम्बन्धी रोग–

इकाई–12 – अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर (Peptic Ulcers) इरिटेबल बावेल सिंड्रोम, कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–13– उदरवायु, पीलिया, कोलाइटिस, बवासीर के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–14 – **अस्थि एवं मांशपेशी तंत्र के रोग–** कमर दर्द, शियाटिकन्यूराइटिस, सर्वाइकलस्पॉण्डिलाइटिस, रियूमेटाइडआर्थ्राइटिस, आस्टिओआर्थोइटिस, आमवात के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–15 – **तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग–** सिर दर्द, एपीलेप्सी (मिर्गी), हिस्टीरिया, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–16 – अवसाद, चिंता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–17 – **नशा मुक्ति का योग प्रबंधन –** धूम्रपान, मद्यपान, तंबाकू, गुटखा, ड्रग एडिक्शन के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा, मनोविकृति (Anxiety disorders) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई–18 – फोबिया, उद्वेग, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

योग क्रियात्मक (MAYO- 106)

कुल अंक–100

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म योग, सूर्य नमस्कार **खड़े होकर करने वाले आसन–** ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोण, वृक्षासन **बैठकर करने वाले आसन–** पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, गोमुखासन **पीठ के बल करने वाले आसन–** नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सेतुबंध आसन **पेट के बल करने वाले आसन–** शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन	30
प्राणायाम	नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम	20
मुद्रा	**मुद्रा–** चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, मेरुदंड मुद्रा, योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, महामुद्रा	10
षटकर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति	10
मौखिकी		30

श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद (MAYO – 107)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड – श्रीमद्भगवद्गीता –1

इकाई–01 – श्रीमद्भगवद्गीता का सामान्य परिचय।
भगवद्गीता में योग की परिभाषा और उनकी प्रांसगिकता और क्षेत्र।

इकाई–02 – भगवद्गीता के आधारभूत तत्व

इकाई–03 – आत्मा का स्वरूप, स्थितप्रज्ञ का लक्षण,

इकाई–04 – कर्म का स्वरूप (सकाम और निष्काम) या कर्मयोग (अध्याय–3)

द्वितीय खण्ड – श्रीमद्भगवद्गीता –2

इकाई–05 – सांख्ययोग का अर्थ (अध्याय–2), और संन्यास योग।

इकाई–06 – ध्यान योग (अध्याय–6) भक्त का स्वरूप (अध्याय–7) भक्ति का स्वरूप
(अध्याय–12) भक्तियोग के साधन और साध्य।

इकाई–07 – त्रिगुण का स्वरूप और प्रकृति की अवस्थाएं, श्रद्धा के तीन प्रकार।

इकाई–08 – योग साधक के लिये भोजन, भोजन का वर्गीकरण (अध्याय–14)

इकाई–09 – मोक्ष संन्यास योग (अध्याय–18)

योग सम्बन्धित उपनिषदों का सामान्य परिचय

तृतीय खण्ड – उपनिषदों का सामान्य परिचय – I

इकाई–10 – उपनिषदों का सामान्य परिचय

इकाई–11 – **ईशावास्योपनिषद्–** कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा
ब्रह्म का ज्ञान, आत्मभाव।

इकाई–12 – **केनोपनिषद्–** आत्म (स्व) और मन, सत्य की सहज अनुभूति, यक्षोपाख्यान का नैतिक उपदेश।

इकाई–13 – **कठोपनिषद्:–** योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति की महत्ता

चतुर्थ खण्ड – उपनिषदों का सामान्य परिचय – II

इकाई–14 – **प्रश्नोपनिषद् –** प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंचप्राण, छः प्रमुख प्रश्न।

इकाई–15 – **मुण्डकोपनिषद् –** ब्रह्म विद्या के दो उपागम परा और अपरा, ब्रह्म विद्या की
श्रेष्ठता, स्वार्थिक कर्मों की निरर्थकता : तप और गुरूभेक्ति, सृष्टि–उत्पत्ति, ध्यान का
परमलक्ष्य – ब्रह्मानुभूति।

इकाई–16 – **माण्डूक्य उपनिषद –** चेतना की चार अवस्थायें और ओंकार (अ,उ,म) अक्षरों से उसका सम्बन्ध।

पंचम खण्ड – उपनिषदों का सामान्य परिचय – III

इकाई–17 – **ऐतरेय उपनिषद् –** आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा।

इकाई–18 – **तैत्तिरीय उपनिषद् –** पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली और भृगुवल्ली
का सारांश।

इकाई–19 – **छान्दोग्य उपनिषद् –** ओम का ध्यान, शांडिल्य विद्या

इकाई–20 – **वृहदारण्यक उपनिषद् –** आत्मा और ज्ञान की अवधारणा आत्मा और परमात्मा का संयोग।

आहार एवं पोषण (MAYO -108)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड – भोजन विज्ञान–

इकाई –1 – भोजन का अर्थ, भोजन के कार्य, पोषण की अवस्थाएं, पोषक विज्ञान का इतिहास, संतुलित आहार खाद्यसमूह एवं खाद्य पिरामिड।

इकाई –2 – आहार एवं चयापचय क्रियाएं– ऊर्जा– मूल अवधारणाएं, परिभाषा, ऊर्जा संतुलन, चयापचय, उपचय एवं अपचय की संकल्पना। कैलोरी की आवश्यकता– BMR, BMR को प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई –3 – भौतिक एवं रासायनिक गुण– क्वथनांक, गलनांक, परासरण दाब, नमी, पाक क्रिया में पीएच का महत्व

द्वितीय खण्ड – भोज्य समूह

इकाई –4 – अनाज एवं दालें – अनाज एवं उनके उत्पाद– संरचना, संगठन, पोषक मूल्य, विशेष अनाज, पाककला का अनाजों पर प्रभाव

दालें– पोषक मूल्य, विषैले तत्व, पाक कला में दालों की उपयोगिता।

इकाई –5 – दुग्ध एवं दुग्ध उत्पाद– संगठन, पोषक मूल्य, दुग्ध उत्पाद, दुग्ध एवं दुग्ध उत्पादों की पाककला में उपयोगिता।

इकाई –6 – अंडा, मांस, मछली–

अंडा– संरचना, संगठन, पोषक मूल्य, एवं प्रक्रिया

मांस एवं मछली– संरचना संगठन एवं पोषक मूल्य

तृतीय खण्ड – सब्जियां एवं फल–

वर्गीकरण, संघटन, भंडारण, पाक कला में सब्जियों एवं फलों की उपयोगिता पेय पदार्थों का वर्गीकरण एवं पोषक मूल्य,

इकाई –8 – मेवे एवं मसाले

वर्गीकरण, पोषक मूल्य, उपयोगिता एवं मेवे में पाए जाने वाले विषैले तत्व।

भोजन में मसालों की उपयोगिता, मसालों के प्रकार, मसाला के औषधीय गुण, पाककला में मसालों का उपयोग।

इकाई –9 – शर्करा एवं उसके उत्पाद–

पोषक मूल्य, गुण शहद उपयोगिता, शर्करा के प्रकार, शर्करा के गुण एवं पाककला का शर्करा पर प्रभाव

चतुर्थ खण्ड – वसा एवं तेल–

पोषक मूल्य, भंडारण एवं संगठन, स्वास्थ्य पर वसा का प्रभाव, पाक कला में तेल एवं वसा की उपयोगिता।

पंचम खण्ड– आहार के पोषक तत्व

इकाई –11– मुख्य पोषक तत्व 1–

कार्बोज– वर्गीकरण, प्राप्ति स्रोत, कार्य, आवश्यकता, अधिकता एवं कमी का प्रभाव, रेशे– उपयोगिता एवं प्रभाव

वसा एवं तेल– संगठन, वर्गीकरण, स्रोत, कार्य,आवश्यकता, आवश्यक वसीय अम्ल, पाचन एवं अवशोषण

इकाई –12– मुख्य पोषक तत्व 2–

प्रोटीन– संगठन, आवश्यक अमीनो अम्ल, पाचन एवं अवशोषण, वर्गीकरण स्रोत कार्य, आवश्यकता कमी एवं अधिकता का प्रभाव।

इकाई –13– विटामिन–

वर्गीकरण, कार्य, स्रोत एवं कमी का शरीर पर प्रभाव

इकाई –14– खनिज लवण–

वर्गीकरण, कार्य, स्रोत पाचन एवं अवशोषण तथा कमी का शरीर पर प्रभाव

छठम खण्ड – विभिन्न वर्गों एवं अवस्थाओं के लिए संतुलित आहार–

इकाई –15– बाल्यावस्था में आहार

इकाई –16– किशोरों एवं प्रोढ़ो के लिए आहार

इकाई –17– विशेष अवस्थाओं में आहार– गर्भावस्था एवं स्तनपान अवस्था

इकाई –18– वृद्धावस्था में आहार

सत्तम खण्ड – रोग एवं उपचारात्मक पोषण–

इकाई –19– उपचारात्मक पोषण का अर्थ एवं साधारण आहार का उपचारात्मक आहार में परिवर्तन

इकाई –20– विभिन्न रोग में आहार– मोटापा, डायबिटीज(मधुमेह), उच्च रक्तचाप ,पीलिया, कब्ज

प्राकृतिक वैकल्पिक चिकित्सा (MAYO - 109)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड –

इकाई –1 – प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा एवं विकास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त

इकाई –2 – पंचमहाभूत एवं महातत्व का परिचय, स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा, विजातीय द्रव्य का सिद्धान्त

इकाई –3 – उपवास के सिद्धान्त एवं महत्व, उपवास के प्रकार एवं सावधानियां

इकाई –4 – एनिमा की विधि एवं परिचय, एनिमा में प्रयुक्त होने वाले पानी, तेल तथा विविध रोगों में एनिमा का प्रयोग एवं सावधानियां

द्वितीय खण्ड –

इकाई –5 – जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध पट्टियां, अग्नितत्व की विभिन्न रोगों में प्रयुक्त विधियां

इकाई –6 – मिट्टी के प्रकार, महत्व एवं विभिन्न रोगों में उसका प्रयोग

इकाई –7 – प्राणशक्ति की अवधारणा, इतिहास, स्रोत व सिद्धान्त , प्राण चिकित्सा की सीमा, लाभ व सावधानियां, प्राण ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का सम्बन्ध एवं रोगोपचार

तृतीय खण्ड –

इकाई –8– अभ्यंग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, सिद्धान्त व उपयोग, अभ्यंग की विधियां व अभ्यंग में प्रयुक्त तेल, विभिन्न रोगों में अभ्यंग का प्रयोग व सावधानियां

तृतीय खण्ड – वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई –9 – वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमायें, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व

इकाई –10 – एक्यूप्रेशर की परिभाषा, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त , एक्यूप्रेशर की विधि,

इकाई –11 – विभिन्न दाब बिंदुओं का परिचय, एक्यूप्रेशर में प्रयुक्त उपकरणों का परिचय

इकाई –12 – प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, प्राण चिकित्सा का इतिहास एवं सिद्धान्त

इकाई –13 – ऊर्जा केंद्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियॉ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का महत्व

चतुर्थ खण्ड –

इकाई –14 – यज्ञ चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा का इतिहास, वर्तमान में यज्ञ चिकित्सा की आवश्यकता, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, यज्ञ चिकित्सा की सीमाएं।

इकाई –15 – यज्ञ चिकित्सा के वैज्ञानिक आधार, रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी। विभिन्न रोगों में यज्ञ चिकित्सा के प्रयोग

इकाई –16– चुंबक चिकित्सा का अर्थ स्वरूप एवं परिभाषा, चुंबक चिकित्सा के सिद्धान्त , चुंबक चिकित्सा की विधि, चुंबक चिकित्सा की सीमाएं।

इकाई –17 – चिकित्सा में प्रयुक्त चुंबक के विभिन्न प्रकार, विभिन्न रोगों में चुंबक चिकित्सा के प्रयोग

पंचम खण्ड –

इकाई –18 – स्वर चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप, स्वर चिकित्सा का योग में महत्व, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त, स्वर की प्रकृति व प्रकार

इकाई –19 – स्वर बदलने के उपाय, नाड़ियों की सामान्य जानकारी, स्वर चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन

इकाई –20 – स्वस्थ एवं एकीकृत जीवन हेतु प्राकृतिक जीवन शैली एवं योग
शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक विकास में अष्टांग योग का महत्व

योग क्रियात्मक एवं मौखिकी (MAYO- 110)

कुल अंक–100

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म योग, सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), **खड़े होकर करने वाले आसन–** ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोण आसन एवं वृक्षासन **बैठकर करने वाले आसन–** पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन एवं गोमुखासन **पीठ के बल करने वाले आसन–** नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन एवं सेतुबंध आसन **पेट के बल करने वाले आसन–** शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन एवं मकरासन **शरीर संवर्धात्मक आसन–** पश्चिमोत्तनासन, चक्रासन, हलासन, मयूरासन, शीर्षासन एवं पूर्णमतस्येन्द्रासन	25
प्राणायाम	डायफ्रामिक श्वसन, फुफ्फुसीय श्वसन, नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, मूर्छा प्राणायाम,	15
बंध / मुद्रा	**बंध–** मूलबंध, जालंधर बंध, उद्यान बंध **मुद्रा–** चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, मेरुदंड मुद्रा, योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, महामुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान	सुदर्शन क्रिया ध्यान, विपश्यना ध्यान, पंचकोश ध्यान, ॐ ध्यान, कायास्थैर्यम ध्यान	10
षटकर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति (शीतकर्म कपालभाति, व्युतक्रम कपालभाति), अग्निसार क्रिया, शंखप्रक्षालन	10
मौखिकी		30

भारतीय दर्शन (MAYO – 111)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड – वेद और उपनिषद

इकाई –1 – दर्शन, अर्थ, परिभाषा, भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता

इकाई –2 – वेद का परिचय, वेदों की अपौरुषेयता

इकाई –3 – उपनिषदों का सामान्य परिचय

इकाई –4 – जीव और आत्मा, उपनिषद में जगत विचार, माया और अविद्या

द्वितीय खण्ड – चार्वाक, बौद्ध, जैन दर्शन

इकाई –5 – चार्वाक दर्शन का सामान्य परिचय, ज्ञान मीमांसा, तत्व मीमांसा, आचार मीमांसा

इकाई –6 – बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय, बौद्ध दर्शन के विभिन्न सम्प्रदाय, प्रतीप्य समुत्पाद का सिद्धान्त

इकाई –7 – क्षणिकवाद तथा अनात्मवाद का सिद्धान्त, निर्वाण एवं बोधिसत्व का सिद्धान्त

इकाई –8 – जैन दर्शन का सामान्य परिचय, अनेकान्त एवं दृश्य का सिद्धान्त, स्यादवाद एवं सप्तभंगी नय

इकाई –9 – विकासवाद, बंधन एवं मोक्ष का सिद्धान्त

तृतीय खण्ड – योग और सांख्य दर्शन

इकाई –10 – योग दर्शन का सामान्य परिचय, चित्र एवं चित्तवृत्ति भूमियाँ

इकाई –11 – योग के अष्टांग साधन, समाधि के भेद, ईश्वर का स्वरूप, आधुनिक युग में योग दर्शन की उपयोगिता

इकाई –12 – सांख्य दर्शन का सामान्य परिचय, कार्य– कारण सिद्धान्त, सत्कार्यवाद सिद्धान्त

इकाई –13– प्रकृति और उसके गुण, पुरुष, विकासवाद, त्रिविध दुख एवं मुक्त सिद्धान्त

चतुर्थ खण्ड – न्याय, वैशैषिक, मीमांसा दर्शन

इकाई –14 – न्याय दर्शन का सामान्य परिचय, न्याय का प्रमाण शास्त्र, न्याय–प्रमा

इकाई –15 – अनुमान, न्याय का ईश्वर विचार, बंधन व मोक्ष विचार

इकाई –16 – वैशैषिक दर्शन का सामान्य परिचय, पदार्थ परमाणुवाद

इकाई –17 – मीमांसा दर्शन का सामान्य परिचय, धर्म विचार, प्रमाण विचार अर्थापत्ति

पंचम खण्ड – शंकराचार्य एवं रामानुज

इकाई –18 – शंकर का जगत–विचार, जीव विचार, शंकर का बंधन व मोक्ष विचार

इकाई –19 – रामानुज का ब्रह्म–विचार अथवा ईश्वर विचार, जीवात्मा, जगत–विचार, मोक्ष–विचार

इकाई –20 – भक्ति का स्वरूप, भक्ति के प्रकार

योग में अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी (MAYO - 112)

कुल अंक–100
लिखित परीक्षा –70 + अधिन्यास –30

प्रथम खण्ड – योग में अनुसंधान

इकाई– 1– अनुसंधान का अर्थ, परिभाषा एवं क्षेत्र

इकाई– 2– शोध के प्रकार–ऐतिहासिक शोध, दार्शनिक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध, प्रयोगात्मक शोध

इकाई– 3– समस्या का चयन एवं परिकल्पना

इकाई –4– प्रतिदर्श एवं प्रतिदर्श चयन की विधियां

द्वितीय खण्ड – शोध विधियॉ व अभिकल्प

इकाई– 5– अनुसंधान विधियां– निरीक्षण विधि, सहसंबंधनात्मक विधि एवं प्रयोगात्मक विधि

इकाई– 6– विविधचर–स्वतंत्र, बाह्य एवं आश्रित

इकाई– 7– शोध अभिकल्प– दो यादृच्छिक अभिकल्प, कारकीय अभिकल्प

तृतीय खण्ड – सांख्यिकी गणना

इकाई– 8– सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व

इकाई– 9– अनुसंधान आंकड़ों का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण, आवृत्ति वितरण, लेखा चित्रीय अंकन

इकाई– 10– केंद्रीय प्रवृत्ति की माप, व्यवस्थित एवं अव्यवस्थित आंकड़ों के मध्यमान, मध्यांक एवं बहुलक की गणना

इकाई– 11– विचलन के माप, प्रमाणिक विचलन

चतुर्थ खण्ड – सामान्य संभाव्यता वक्र

इकाई– 12– सामान्य संभाव्यता वक्र– अर्थ, विशेषताएं व उपयोग

इकाई– 13– सामान्य संभाव्यता वक्र संबंधी प्रश्न

इकाई– 14– सह सम्बन्ध गुणांक–कार्ल पीयर्सन तथा स्पियरमैन रो

पंचम खण्ड – सांख्यिकीय मानों की सार्थकता

इकाई– 15– मध्यमान, मध्यांक, प्रमाणिक विचलन, सह सम्बन्ध गुणांक की सार्थकता

इकाई– 16– टी० अनुपात की गणना एवं क्रांतिक अनुपात की गणना

इकाई– 17– काई स्क्वायर परीक्षण.

छठम खण्ड – शोध प्रतिवेदन का स्वरूप

इकाई– 18– शोध प्रतिवेदन विभिन्न सोपान– प्रस्तावना, शोध कार्य का महत्व व आवश्यकता, शोधकार्य का शीर्षक, पद–प्रत्यय की परिभाषा, शोध कार्य के उद्देश्य सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन, परिकल्पनाएँ

इकाई– 19– आंकड़ों का संग्रह, सारिणीकरण, सांख्कीय, विश्लेषण, परिणामों की प्राप्ति

इकाई– 20– शोध कार्य के निष्कर्ष, शैक्षिक निहितार्थ, संदर्भ ग्रन्थों की सूची, परिशिष्ट