

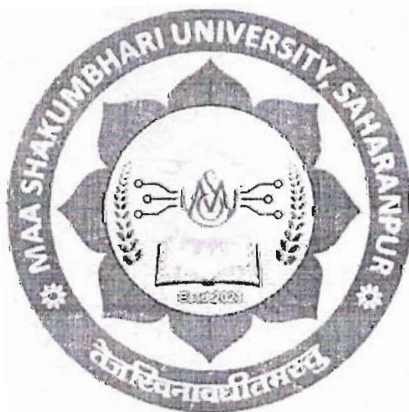
SYLLABUS FOR

B.Voc. Yogic Science

Three Years (Six Semester)

N.E.P.- 2020

W.e.f. session 2025-26 and onwards



Dr.
16/5-25
Dean Science
Maa Shakumbhari University, Saharanpur

Smay
[Prof. Sahadev Maam]

[Sandeep Gupta]

[Dr. Parveen Ahmed]

[Dr. Rita Bora]

B.Voc. (Yogic Science) – 1st yr.

M.M. 100

IST SEM.

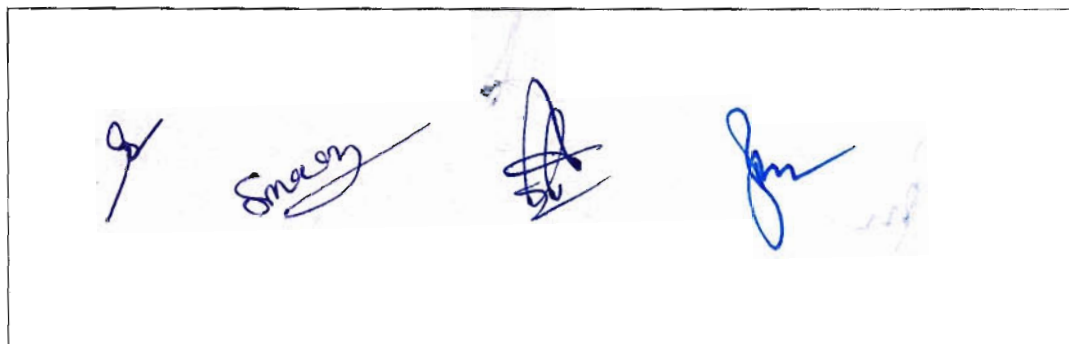
Ext. 75+25 Int.

Paper I	Foundation of Yoga
Paper II	Hathyoga – I
Paper III	Anatomy & Physiology – I
Paper IV	Human Consciousness & Yoga
Paper V	English Language (Code 012)
Practical-1	Yoga – 100
Practical-2	Yoga – 100

IIND SEM.

Ext. 75+25 Int.

Paper I	Yogic Text (Geeta) – I
Paper II	Hathyoga – II
Paper III	Anatomy & Physiology – II
Paper IV	General Awareness (ABC- 010)
Paper V	Computer Applications
Practical-1	Yoga – 100
Practical-2	(i) Yoga – 70 (ii) Computer Practical – 30
Qualifying Course	Environmental Science



B.Voc. (Yogic Science) – 2nd yr.

M.M. 100

IIIRD SEM.

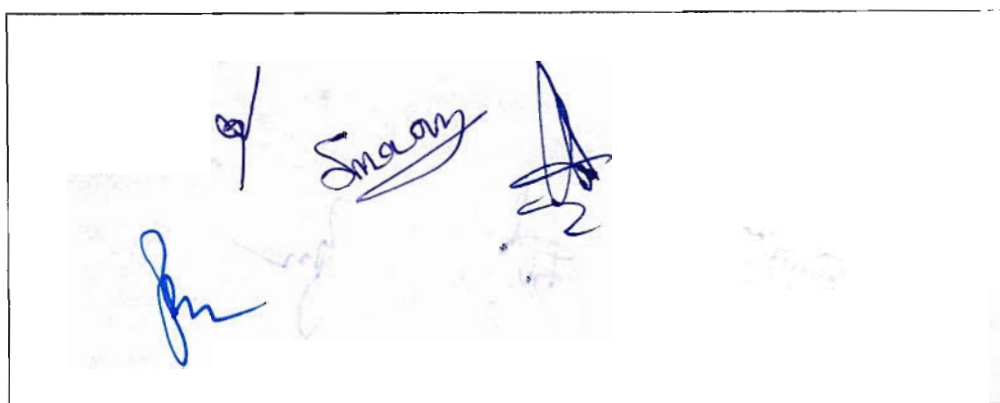
Ext. 75+25 Int.

Paper I	Yogic Text (PatanjalYoga) – II
Paper II	Alternative Therapies – I / Acupressure Magnet Therapy
Paper III	Swasthvritta
Paper IV	Yoga Therapy-I
Paper V	Communicative English
Practical-1	Yoga – 100
Practical-2	Acupressure, Magnet Therapy, Diet- 100

IVTH SEM.

Ext. 75+25 Int.

Paper I	Yoga Therapy-2
Paper II	Principles of Naturopathy - I
Paper III	Alternative Therapies – II – Marma Therapy, Pranic Healing
Paper IV	Diet & Nutrition
Paper V	General Hindi
Practical-1	Yoga – 100
Practical-2	Pathological Tests, Naturopathy, Marma Therapy, Pranic Healing -100



B.Voc. (Yogic Science) – 3rd yr.

M.M. 100

Ext. 75+25 Int.

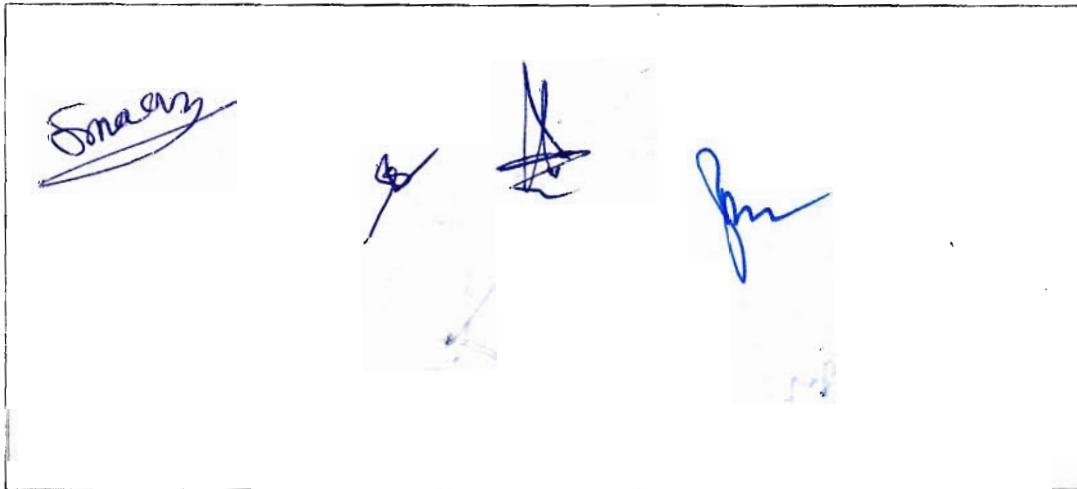
VTH SEM.

Paper I	Principles of Naturopathy – II
Paper II	Self Management & Yoga
Paper III	Yoga & Mental Health
Paper IV	Yoga & Personality Development
Paper V	Value Education- भारतीय संस्कृति एवं राष्ट्र गौरव (कोड A-009)
Practical-1	Yoga – 100
Practical-2	Naturopathy-100

VITH SEM.

Ext. 75+25 Int.

Paper I	Introduction of Herbs
Paper II	Yoga & Allied Science (Physical Education, Psychology Ayurved – I, II)
Paper III	Teaching Methodology in Yoga
Paper IV	Internship/ Project
Paper V	चिकित्सीय परियोजना काय
Practical-1	Yoga– 100
Practical-2	Herbs / Panch Karma-100



5

B.Voc. (Yoga)

Ist Year

1st Semester Paper-1st

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

Foundation of Yoga

इकाई—1 योग का अर्थ, योग की परिभाषा, योग का इतिहास, योग का उद्गम एवं विकास, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।

इकाई—2 विभिन्न ग्रन्थों में योग का स्वरूप—वेद, उपनिषद, गीता, बौद्ध, जैन, सांख्य, वेदान्त।

इकाई—3 योग पद्धतियाँ : राजयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्मयोग, हठयोग, अष्टांग योगन परम योग

इकाई—4 विभिन्न योगियों का जीवन का परिचय एवं योग के क्षेत्र में योगदान, महर्षि पतंजलि, श्री अरविन्द, स्वामी कुवलयानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द।

इकाई—5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय — योग सूत्र, हठ योग प्रदीपिका, परम योगशास्त्र। सन्दर्भ ग्रन्थ—

योग विज्ञान — स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती

वेदों में योग विद्या — स्वामी दिव्यानन्द

योग मनोविज्ञान — शांतिप्रकाश आत्रेय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान — डा० ईश्वर भारद्वाज

कल्याण (योग तत्त्वांक) — गीताप्रेस गोरखपुर

कल्याण (योगांक) — गीता प्रेस गोरखपुर

भारत के संत महात्मा — रामलाल

भारत के महान योगी — विश्वनाथ मुखर्जी

Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

Smrati
for

B.Voc. (Yoga)
Ist Year

1st Semester
Time 3 Hours

Paper-2nd
MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

Hathyoga – I

इकाई—1 हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु काल। साधना में साधक व बाधक तत्व, सिद्धि के लक्षण तथा योगी के लिए आहार।

इकाई—1 षट्कर्म वर्णन—धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ।

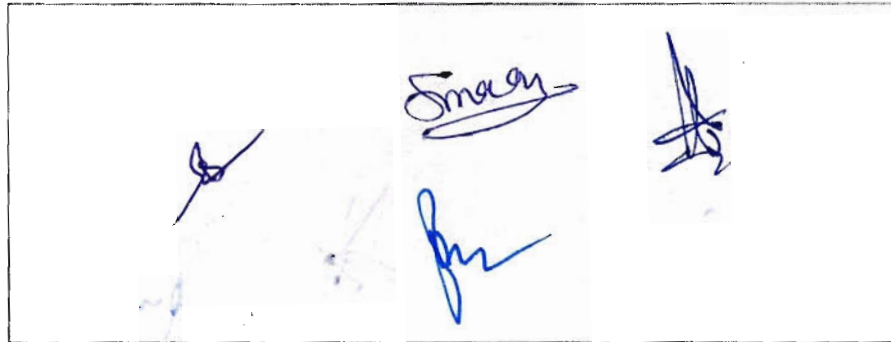
इकाई—1 हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम के प्रकार, विधि व लाभ

इकाई—1 हठप्रदीपिकानुसार बन्ध—मुद्रा वर्णन —महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान बन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, बज्रोली, शक्तिचालिनी।

इकाई— समाधि का वर्णन। नादानुसन्धान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

हठयोग प्रदीपिका— कैवल्यधाम, लोणावाला
आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध— स्वामी सत्यानंद सरस्वती



7

B.Voc. (Yoga)
1st Year

1st Semester

Paper-3rd

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देगें जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

Anatomy & Physiology – I

इकाई—1 कोशिका, ऊतक की रचना व क्रिया, अस्थि तथा पेशी तन्त्र की रचना तथा क्रिया और उन पर योग का प्रभाव।

इकाई—2 लिंगामेन्ट टेन्डन जोड के प्रकार, रचना व कार्य, मेरुदण्ड, रचना एवं कार्य।

इकाई—3 रक्त का संगठन – लाल रक्त कणिकाएं, श्वेत रक्त कणिकाएं, प्लेटलेट्स, प्लाजमा, हीमोग्लोबिन – रक्त का थक्का, ब्लड ग्रुप और उसकी उपयोगिता। रोग प्रतिरोधात्मक तंत्र।

इकाई—4 रक्त परिसंचरण तंत्र : हृदय की रचना व क्रिया व कार्य तथा उन पर योग का प्रभाव।

इकाई—5 श्वसन तंत्र : रचना व क्रिया व कार्य तथा उन पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

सुश्रुत (शरीर स्थान)— डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर

शरीर रचना विज्ञान— डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर क्रिया विज्ञान— डॉ. प्रियवृत्त शर्मा

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान— डॉ. एस. आर. वर्मा

आयुर्वेदीय क्रिया शरीर— वैद्य रणजीत राय देसाई



B.Voc. (Yoga)

Ist Year

1st Semester

Time 3 Hours

Paper-4th

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

मानव चेतना एवं योग

इकाई—1 चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता।

इकाई—2 वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई—3 मानव चेतना को प्रभावित करने वाले कारक— जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म।

इकाई—4 पश्चिमी विज्ञान की दृष्टि में चेतना, चेतना का क्वाण्टम सिद्धान्त, मानव चेतना एवं योग।

इकाई—5 मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता। मानवीय चेतना के विकास की विविध यौगिक विधियां। भारतीय ऋषियों द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियां।

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप— डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना

भारतीय दर्शन— आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान— डॉ. ईश्वर भारद्वाज

मानव चेतना— डॉ. ईश्वर भारद्वाज

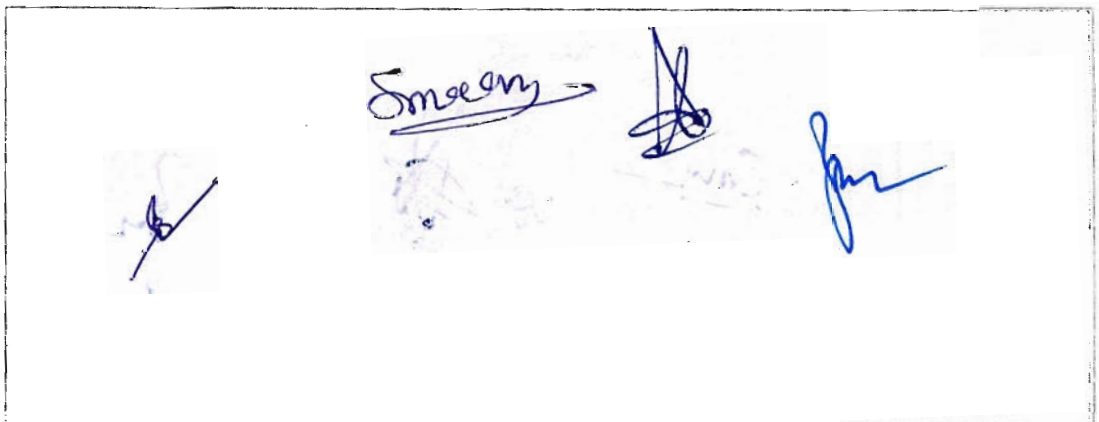
A study in consciousness— Annie Besant

A yurveda and Mind— Dr. David Frawley

The Root of Consciousness— Jeffery Mishlor

Mind and Super Mind— N.C. Panda

Seven States of consciousness— Anthony Campbell



9

B.Voc. (Yoga)

1st Year

1st Semester

Time 3 Hours

Paper-5th

MM 100 (75+25)

नोट- परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

ENGLISH LANGUAGE (Code 012)

Drama

- Unit I : Development of Drama, Elements of Drama
- Unit II : Tragedy, Comedy, Tragi- comedy, Drama of Ideas, Poetic Drama, The Problem Play
- Unit III : Shakespeare: Othello
- Unit IV : Congreve: The Way of the World
- Unit V : G B Shaw: Candida

FICTION

- Unit I : History of Novel Elements of Novel [Plot, Characterization, Narrative Technique and Structure] Elements of Short Story
- Unit II : Picaresque Novel, Historical Novel, Gothic Novel Epistolary Novel, Regional Novel, Detective Novel, Science Fiction, Space Fiction
- Unit III : Jane Austen Pride and Prejudice
- Unit IV : Charles Dickens David Copperfield
- Unit V : Thomas Hardy The Return of the Native

Smeon

[Signature]

[Signature]

B.Voc. (Yoga)**Ist Year****1st Semester****Time 3 Hours****MM 100 (75+25)****Practical-1****Asana-****40**

1. Shukshma Vyayam
2. Suryanamaskar
3. Padmasan
4. Siddhasan
5. Swastikasan

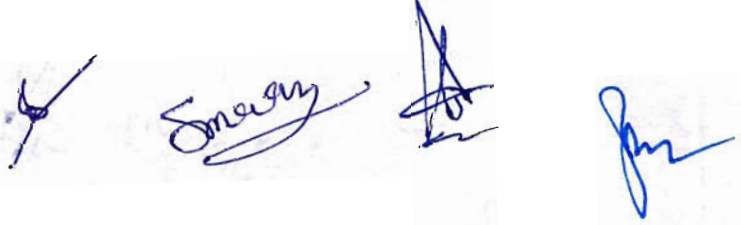
6. Vajrasana
7. Yogamudrasan
8. Simhasan
9. Veerasan
10. Gomukhasan

Pranayam-**20**

1. Deep breathing- Abdominal breathing- Yogic breathing
2. Nadishodhan pranayam

Bandh/Mudra-**20**

1. Moolbandh
2. Jalandharbandh
3. Uddiyan

Viva Voce-**20**



B.Voc. (Yoga)

Ist Year

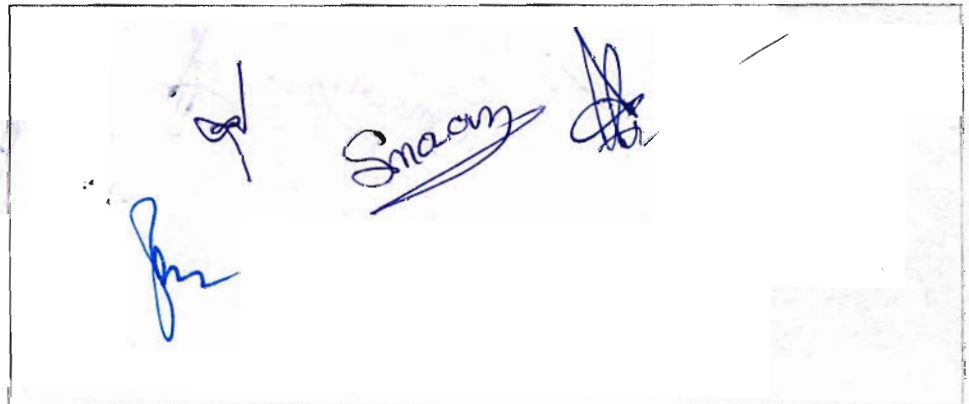
1st Semester

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

Practical-2

Kriya-	30
1. Jalneti	
2. Rubbar Neti	
Meditation & Mantra Japa	20
1. Gayatri Mantra	
2. Maha Mrityunjay Mantra	
Monograph	30
Viva Voce-	20



B.Voc. (Yoga)

1st Year

2nd Semester

Time 3 Hours

Paper-1st

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

Yogic Text (Geeta) – I

इकाई—1 गीता का परिचय, उद्देश्य, गीता का महत्व, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, अर्जुन की अवस्था।

इकाई—2 गीता के अनुसार – आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थित-प्रज्ञता (अध्याय-2), कर्म सिद्धान्त

इकाई—3 धर्म का स्वरूप (3), कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञान की अग्नि, (4) गीता के अनुसार

इकाई—4 गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, मोक्ष में सन्यास की उपादेयता (5) कर्म योगी के लक्षण, ब्रह्म ज्ञान का उपाय, आयास और वैराग्य, ध्यान।

इकाई—5 ईश्वर की विभूतियाँ (अध्याय 10), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप, निष्काम कर्मयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग (अध्याय 12) क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ (अध्याय 13)

सन्दर्भ ग्रन्थ—

श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य— आचार्य शंकर

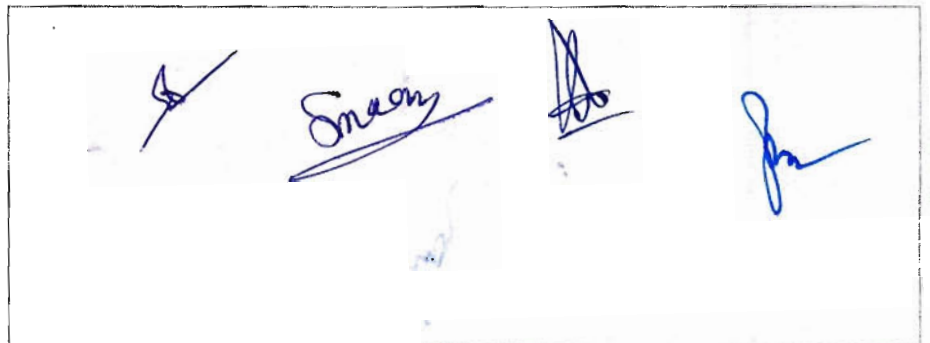
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य— लोकमान्य तिलक

श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य— सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

सांख्यतत्त्वकौमुदी – वाचस्पति मिश्र

सांख्यप्रवचनभाष्य – विज्ञानभिक्षु

सांख्यकारिका – आचार्य ईश्वरकृष्ण



13

B.Voc. (Yoga)
Ist Year

2nd Semester

Paper-2nd

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

Hathyoga – II

इकाई—1 घेरण्ड संहितानुसार सप्त साधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म—धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि, सावधानियां व लाभ।

इकाई—2 घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन की विधि व लाभ।

इकाई—3 घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ।

इकाई—4 घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राएँ की विधि व लाभ।

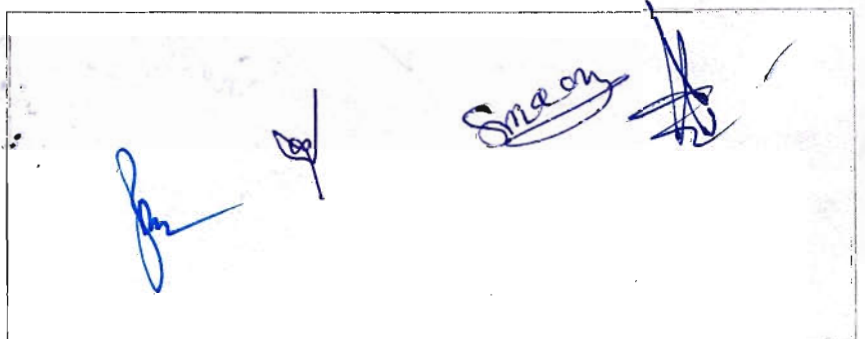
इकाई—5 घेरण्ड संहिता में वर्णित प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

घेरण्ड संहिता— प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला

घेरण्ड संहिता— बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार

आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध— स्वामी सत्यानंद सरस्वती



B.Voc. (Yoga)**Ist Year****2nd Semester****Paper-3rd****Time 3 Hours****MM 100 (75+25)**

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

Anatomy & Physiology – II

इकाई—1 उत्सर्जन तंत्र : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

इकाई—1 पाचन तंत्र : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

इकाई—1 अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

इकाई—1 ज्ञानेन्द्रियाँ : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

इकाई—1 प्रजनन तंत्र तथा तंत्रिका तंत्र की रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

सुश्रुत (शरीर स्थान)— डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर

शरीर रचना विज्ञान— डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर क्रिया विज्ञान— डॉ. प्रियवृत्त शर्मा

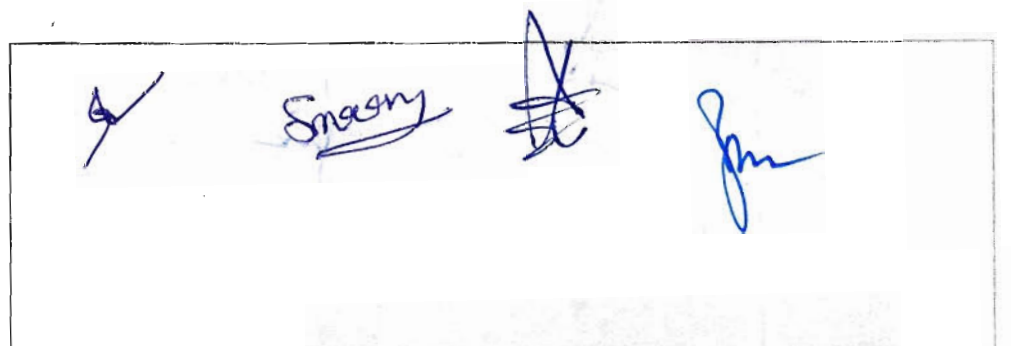
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान— डॉ. एस. आर. वर्मा

आयुर्वेदीय क्रिया शरीर— वैद्य रणजीत राय देसाई

सरल योगासन — डा० ईश्वर भारद्वाज

आसन प्राणायाम — देवव्रत आचार्य

आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध — स्वामी सत्यानन्द



B.Voc. (Yoga)

Ist Year Year

2nd Semester

Paper-4th

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

GENERAL AWARENESS (ABC- 010)

Unit I:India and its States :

Bharat (India) Boundaries and General Layout, Physical Characteristics and General Geography, Agroclimatic Conditions, Political Setup.

Unit II:National Awards and Honours :

Indian Nobel Prize Winners, National Republic Day Honours and Awards, Gallantry Awards, Arjun, Dronacharya and other Sports Awards, Bhatnagar Awards, National Science Awards, Indira Gandhi Awards, G.D. Birla Awards, Jammalal Bajaj Awards, Dhanvantari Awards, Dada Saheb Phalke and National Film Awards.

Unit III:Important Events of National Freedom Movement and Freedom Fighters :

Freedom Movements of 1857, Birth and Objectives of India National Congress, Moderates and Extremists, Revolutionary Movement, Non- cooperation Movement, Civil Disobedience Movement, Khilafat Andolan, Quit India Movement.

Unit IV:Human Rights Awareness :

U.N. and other International Organisations, U.N. Declaration of Human Rights, International Court, Human Rights in India, National Human Rights Courts and Recent Developments.

Unit V:Consumer Protection Act :

Consumer Protection Act, its Scope and Limitations, Consumer Courts in India, Comparison with Civil Courts.

Unit VI:Scientific Achievements in Last Fifty Years :

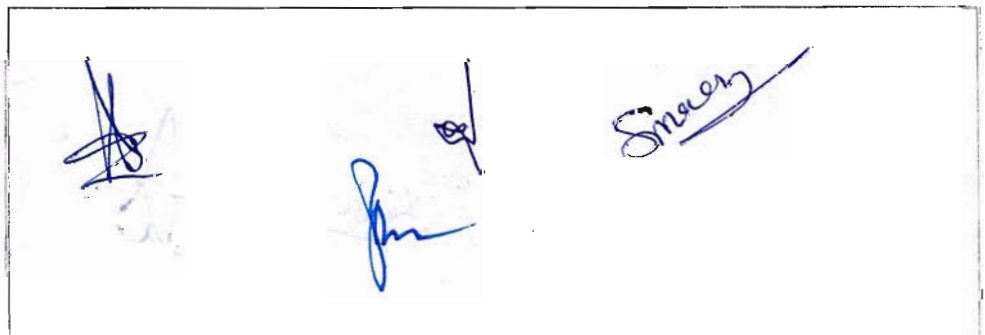
Department of Atomic Energy (DAE) and its Nuclear Energy Programmes, ISRO and Satellite programmes, DRDO and Missile Programmes, ICAR and its Functions, Green Revolution, Biotechnology.

Globalization and Liberalisation.

Numerical Ability Test

Test of Reasoning.

Who's who : Persons in India : Past and Present.



B.Voc. (Yoga)

1st Year

1st Semester

2nd Semester

Paper-5th

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

Computer Application

Unit I: INTRODUCTION TO COMPUTER

Introduction, Objectives, What is Computer?, History of Computers, Characteristics Of Computer System, Basic Applications of Computer, Components of Computer System, Central Processing Unit, Keyboard, mouse and VDU, Other Input devices.

Other Output devices, Computer Memory, Concept of Hardware and Software, Hardware, Software, Application Software, Systems software, Programming Languages, Representation of Data/Information, Concept of Data processing, Applications of IECT, e-governance, Multimedia and Entertainment, Summary, Model Questions and Answers.

Unit II- INTRODUCTION TO GUI BASED OPERATING SYSTEM

Introduction, Objectives, Basics of Operating System, Operating system, Basics of popular operating system (LINUX, WINDOWS), The User Interface, Task Bar, Icons.

Start Menu, Running an Application, Operating System Simple Setting, Changing System Date And Time, Changing Display Properties, To Add Or Remove A Windows Component, Changing Mouse Properties, Adding and removing Printers,

File and Directory Management, Types of files, Summary, Model Questions and Answers.

Unit III- ELEMENTS OF WORD PROCESSING

Introduction, Objectives, Word Processing Basics, Opening Word Processing Package, Menu Bar, Using The Help, Using The Icons Below Menu Bar, Opening and closing Documents, Opening Documents, Save and Save as, Page Setup, Print Preview, Printing of Documents, Text Creation and manipulation, Document Creation, Editing Text, Text Selection, Cut, Copy and Paste, Font and Size selection, Alignment of Text, Formatting the Text, Paragraph Indenting, Bullets and Numbering, Changing case, Table Manipulation, Draw Table, Changing cell width and height, Alignment of Text in cell, Delete / Insertion of row and column, Border and shading, Summary, Model Questions and Answers.

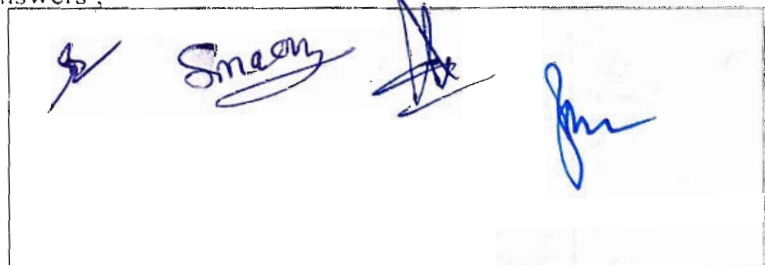
Unit IV- SPREAD SHEET

Introduction, Objectives, Elements of Electronic Spread Sheet, Opening of Spread Sheet, Addressing of Cells, Printing of Spread Sheet, Saving Workbooks, Manipulation of Cells, Entering Text, Numbers and Dates, Creating Text, Number and Date Series, Editing Worksheet Data, Inserting and Deleting Rows, Column, Changing Cell Height and Width, Function and Charts, Using Formulas, Function, Charts, Summary, Model Questions and Answers.

Unit V- COMPUTER COMMUNICATION AND INTERNET

Introduction, Objectives, Basics of Computer Networks, Local Area Network (LAN).

Wide Area Network (WAN), Internet, Concept of Internet, Basics of Internet Architecture, Services on Internet, World Wide Web and Websites, Communication on Internet, Internet Services, ISPs and examples (Broadband/Dialup/WiFi), Internet Access Techniques, Summary, Model Questions and Answers.



B.Voc. (Yoga)**Ist Year****2nd Semester Practical-1****Time 3 Hours****MM 100****Asana-****40**

1. Ardhamatsyendrasan
2. Marjariasan
3. Mandukasan
4. Shashankasan
5. Bhujangasan
6. Ushtrasan

7. Tadasan
8. Triyaktadasan
9. Katichakrasan
10. Dhruvasan

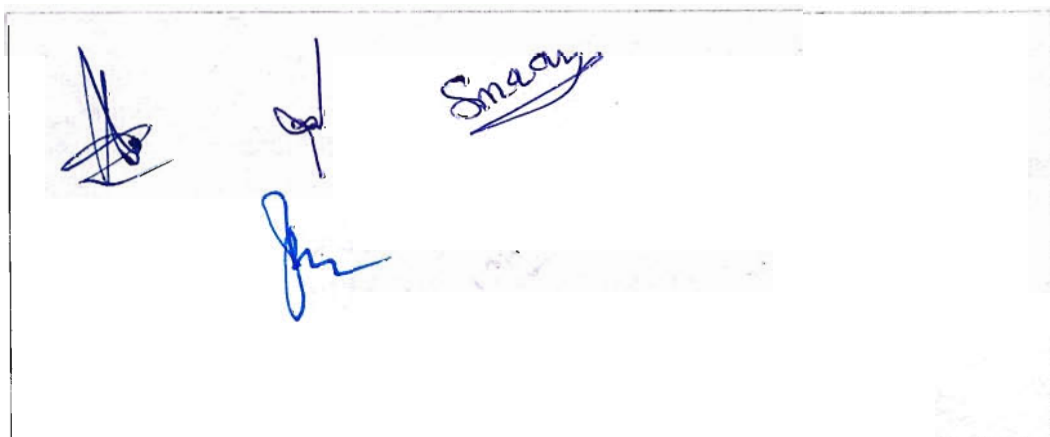
And described in 1st semester practical

Prananyam-**20**

1. Surya Bhedan pranayam
2. Ujjayee pranayam
3. Pranayama as described in 1st semester practical

Mudra-**20**

1. Hast Mudra – Gyan, Brahmanjali Mudra, Prana, Apan, Ling Mudra
2. Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical

VivaVoce**20**

B.Voc. (Yoga)**IIInd Year****2nd Semester Practical-2****Time 3 Hours****MM 100****1. Yoga practical- 70****Kriya-****20**

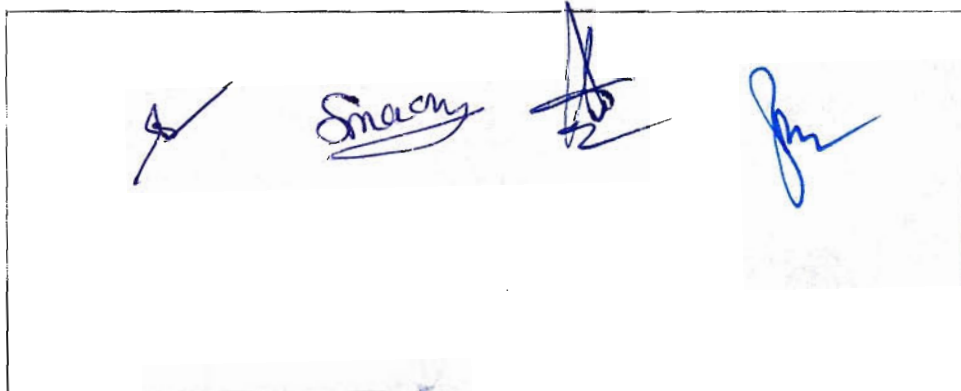
1. Sutra neti
2. Dand-dhoti

Kriya as described in 1st semester practical**Meditation & Mantra****20**

1. Shanti Path Mantra
2. Swasti Mantra Mantra as described in 1st semester practical

Monograph**10****Viva Voce****20****2. Computer Practical****30**

1. BASIC KNOWLEDGE OF COMPUTER
2. TYPING SKILL
3. MS OFFICE



B.Voc. (Yoga)
1st Year Year
2nd Semester

Time 3 Hours

Qualifying Course

Environmental Science

Unit - I: Introduction: Definition, Different factors of Environment, Global Environment and its segments atmosphere, hydrosphere, lithosphere and biosphere, Scope and importance.

Unit-II: Natural Resources: Definition and types of Natural Resources. Renewable and non-renewable resources. Natural resources and associated problems.

(a) Forest Resources: Use and Over-exploitation, deforestation, Timber extraction, mining, and their effects on forests and tribal people.

(b) Water resources: Use and over-utilization of surface and ground water, floods, drought, dams-benefits and problems.

(c) Mineral resources: Use and exploitation, environmental effects of extracting and using mineral resources.

(d) Food resources: World food problems, changes caused by agriculture and overgrazing, effects of modern agriculture, fertilizer, pesticides problems, water logging.

(e) Energy resources: Growing energy needs, renewable and non-renewable energy sources, use of alternate energy sources.

(f) Land resources: Land as a resource, land degradation, man induced landslides, soil erosion and desertification, Role of an individual in conservation of natural resources.

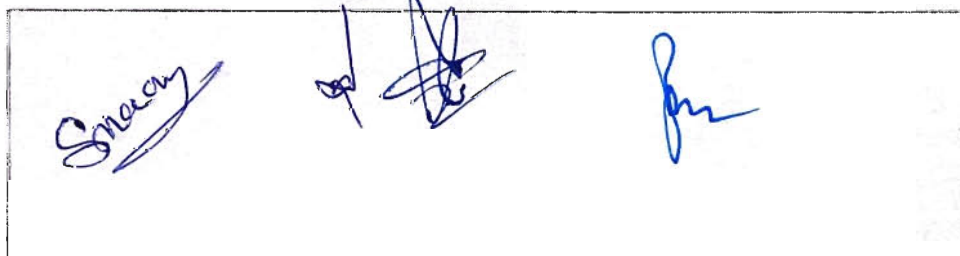
Unit - III: Ecosystems: Concept of an ecosystem, Structure and function of an ecosystem - producers, consumers and decomposers, Energy flow in the ecosystem, Food chains, food webs and ecological pyramids, Introduction, types, characteristic features, structure and function of the following Ecosystem-(a) Forest ecosystem, (b) Grass land ecosystem and (c) Aquatic ecosystems (ponds, streams, lakes, rivers, and oceans).

Unit - IV: Bio-diversity and its Conservation: Introduction-Definition: Biogeographical classification of India, Biodiversity at global, national and local levels, India as a mega-diversity nation, Hot-spots of biodiversity, Threats of biodiversity: habitat loss, poaching of wildlife, man - wildlife conflicts, Conservation of biodiversity: In-situ and ex-situ conservation of biodiversity.

Unit - V: Environmental Pollution: Definition, causes, effect and control measures of: (a) Air pollution (b) Water pollution (c) Soil pollution, Solid waste management, Role of an individual in prevention of pollution.

Suggested Books:

1. Text book of Environmental Studies Erach Bharucha, UGC
2. A Textbook of Environmental Studies - D.K. Asthana, Meera Asthana, S.Chand.
3. Environmental Studies- Prof. R.B. Singh, Dr. D.K. Thakur, Dr. J.P.S. Chauhan, Romesh Book Depot.
4. Perspective in Environmental Studies Anubha Kaushik, C.P. Kaushik, New Age International
5. Paribesh Adhyayan-A.K. Medhi, Dr. Basist ha Kalita, M.Saikia, Dr.J.Borah, G.C.Das, K.Devi, J.Pathak Sarma.Kaliabor College Science Forum



B.Voc. (Yoga)

IInd Year

3rd Semester

Time 3 Hours

Paper-1st

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

योग के ग्रन्थ (पातंजलयोग)—2

इकाई—1 पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।

इकाई—2 योग अन्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग, पंचक्लेश,

इकाई—3 योग के आठ अंग, यम—नियम का स्वरूप एवं फल, आसन— परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम— परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

इकाई—4 प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा, एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार—सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात

इकाई—5 पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप, कैवल्यमंतवी

संदर्भ ग्रन्थ—

योग सूत्र (तत्त्ववैशारदी)— वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र (योग वार्तिक)— विज्ञान भिक्षु

योग सूत्र (भास्वती टीका)— हरिहरानन्द अरण्य

योग सूत्र (राजमार्तण्ड)—भोजराज

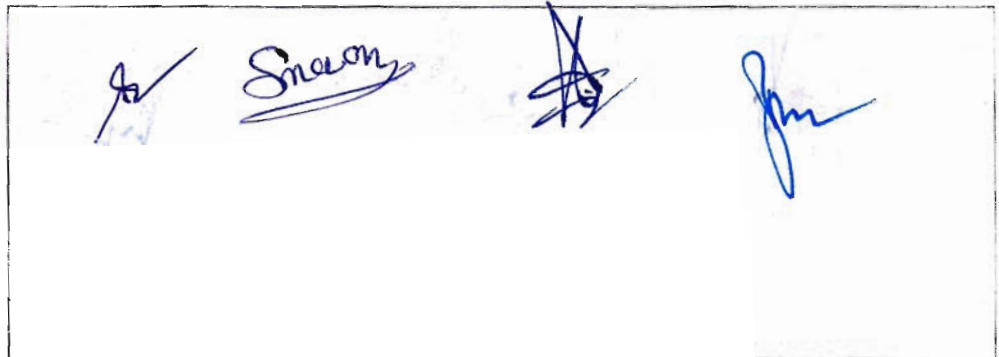
पातंजल योग प्रदीप— ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योग विमर्श— विजयपाल शास्त्री

ध्यान योग प्रकाश— लक्ष्मणानन्द

योग दर्शन— राजवीर शास्त्री

पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन—डा० त्रिलोकचन्द्र



B.Voc. (Yoga)

IInd Year

3rd Semester

Paper-2nd

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

वैकल्पिक चिकित्सा-1

इकाई-1 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा का सम्बन्ध, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व।

इकाई-2 एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं कार्य-प्रणाली, उपचार पद्धति। एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।

इकाई-3 विभिन्न रोगों की एक्यूप्रेशर चिकित्सा—सिरदर्द, सायटिका, मोटापा, मधुमेह, दमा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप।

इकाई-4 चुम्बक चिकित्सा— अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, मानव शरीर पर चुम्बक का प्रभाव।

इकाई-5 विभिन्न रोगों की चुम्बक चिकित्सा— चुम्बकीय जल बनाने की विधि, जोड़ों का दर्द, अनिद्रा, हृदय एवं पाचन संस्थान से सम्बन्धित रोगों की चुम्बक चिकित्सा,

संदर्भ ग्रन्थ—

Acupressure – Dr. Attar Singh

Acupressure – Dr. L.N. Kothari

Acupressure (you are doctor for yourself): Dr. Dhiren Gala

Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari

Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui

Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui

Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui

Magneto Therapy – Dr. H.L. Bansal

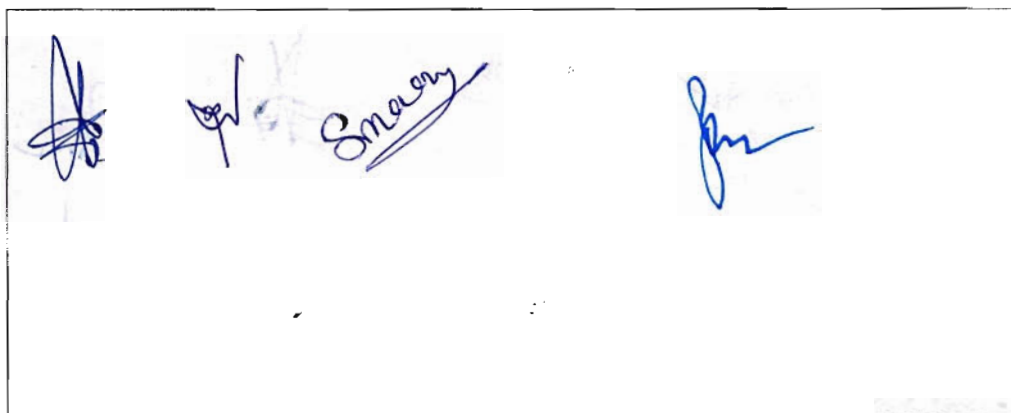
Magnetic Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.

The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter

स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह

आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल

यज्ञ चिकित्सा—डॉ. प्रणव पण्ड्या



B.Voc. (Yoga)
IIInd Year

3rd Semester
Time 3 Hours

Paper-3rd
MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

स्वस्थवृत्त

इकाई-1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं इसका प्रयोजन, स्वस्थवृत्त एवं योग।

इकाई-2 दिनचर्या— प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, ऊषापान, मलत्याग, मुख-शोधन, जिह्वा निर्लेखन, चक्षुप्रक्षालन, दन्तधावन व गंडुष धारण) व्यायाम— परिभाषा, प्रकार, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ

इकाई-3 अभ्यंग— परिभाषा एवं उद्देश्य, स्नान— अर्थ व परिभाषा, उद्देश्य, स्नान के भेद व समय, निद्रा— परिभाषा, उद्देश्य, प्रकार, अनिद्रा के लक्षण व उपाय।

इकाई-4 ब्रह्मचर्य— अवधारणा, सिद्धान्त, उद्देश्य व महत्व। ऋतुचर्या— ऋतुविभाजन व इनकी विशेषताएं, ऋतु अनुसार आहार-विहार, दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन।

इकाई-5 ऋतु-हरीतकी। ऋतुओं व आहारीय रसों का सम्बन्ध। ऋतुओं व आहारीय रसों का सम्बन्ध। ऋतुओं व जल सेवन का सम्बन्ध। ऋतु-सन्धि नियम। सद्व्रत के प्रकार, धारणीय व अधारणीय वेग।

संदर्भ ग्रन्थ सूची—

स्वस्थवृत्त विज्ञान— प्रो. रामहर्ष सिंह

योग व आहार— डॉ. गणेश शंकर व बाबूलाल दायमा

प्राकृतिक योग विज्ञान— डॉ. गंगाप्रसाद गौड़

स्वस्थवृत्तम्— शिव कुमार गौड़

प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग— डॉ. बृजभूषण गोयल

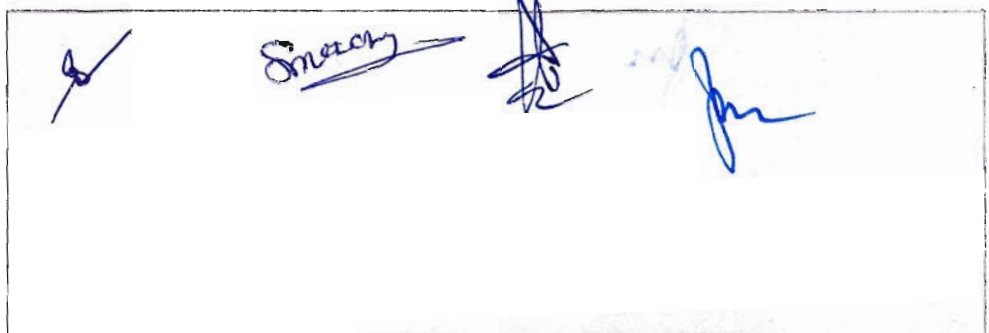
जीवेम शरदः शतम — पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड — 41

आहार और स्वास्थ्य — डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा — विट्ठल दास मोदी

योग से आरोग्य — इण्डियन योग सोसाइटी

Ayurveda Aahar (Food/Diet)- Prof. R. H. Kulkarni



B.Voc. (Yoga)
IInd Year

3rd Semester

Paper-4th

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

योग चिकित्सा-1

इकाई-1 योगचिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, योग चिकित्सा की अवधारणा, योग चिकित्सा की सीमाएं एवं क्षेत्र, योग चिकित्सा के सिद्धान्त।

इकाई-2 योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व— यौगिक आहार-विहार, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम।

इकाई-3 योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व—बन्ध, मुद्रा, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान।

इकाई-4 योग चिकित्सा हेतु आवश्यक यौगिक वातावरण, यौगिक उपकरण—नेति—रबर, सूत्र एवं जल, धौति—दण्ड, वस्त्र, एवं योगा मैट के प्रयोग की सामान्य जानकारी

इकाई-5 नैदानिक आख्याओं की सामान्य जानकारी— रक्त, शुगर, बी.पी., मूत्र जांच रिपोर्ट, एक्स रे, एम.आर.आई., सीटी स्कैन।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

योग चिकित्सा: स्वामी कुवलयाणंद

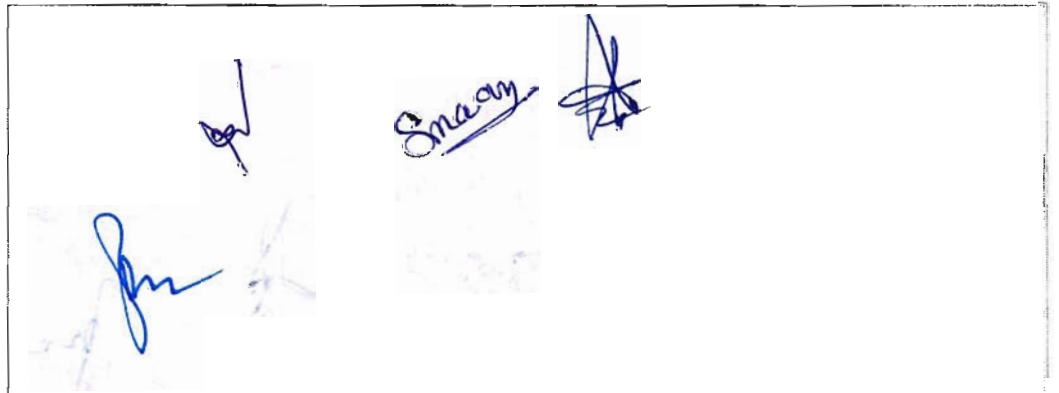
योग से आरोग्य—कालिदास जोशी

योग मनोविज्ञान: डॉ. शांतिप्रकाश आत्रेय

Yoga Therapy: Swami Kuvalayanada

The Yoga Psychology: Abhedananda, Ramakrishna Vedanta Math, Calcutta.

Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health: Nagarathna and Nagendra H.R.



B.Voc. (Yoga)

Ist Year Year

3rd Semester

Paper-5th

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट- परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

व्यवहारिक अंग्रेजी / Communicative English

Unit I -Introduction to Personality

- a) Basic of Personality
- b) Human growth and Behavior
- c) Theories in Personality
- d) Motivation

Unit II -Communication skills and Personality Development

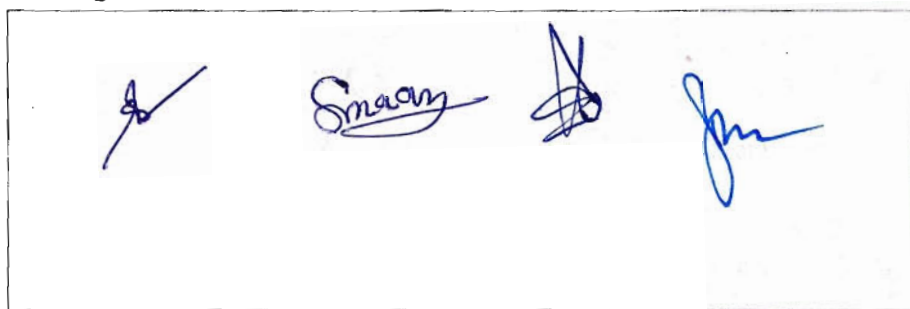
- a) Intra personal communication and Body Language
- b) Inter personal Communication and Relationships
- c) Leadership Skills
- d) Team Building and public speaking

Unit III -Techniques in Personality development I

- a) Self confidence
- b) Mnemonics
- c) Goal setting
- d) Time Management and effective planning

Unit IV -Techniques in Personality Development II

- a) Stress Management
- b) Meditation and concentration techniques
- c) Self hypnotism
- d) Self acceptance and self growth



B.Voc. (Yoga)

IInd Year

3rd Semester Practical-1

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

Asana-

30

1. Suryanamaskar With Mantra
2. Utkatasan
3. Uttanpadasan
4. Garudasan
5. Natrajasan
6. Vatayanasan
7. Trikonasan

8. Hasta Uthanasan
9. Padhastasan
10. Shalbhasan
11. Matsyasan

And described in 1st & 2nd semester practical

Pranayam-

15

1. Bhastrika
2. Bhramari
3. Pranayama as described in 1st & 2nd semester practical

Bandh/Mudra-

10

1. Mahahmudra
2. Mahabandh Mudra
3. Mudras & Bandhas as described in 1st & 2nd semester practical

Kriya-

10

1. Kapalbhati- Vatkram 20-50 Strokes
2. Gajkarani
3. Kriya as described in 1st & 2nd semester practical

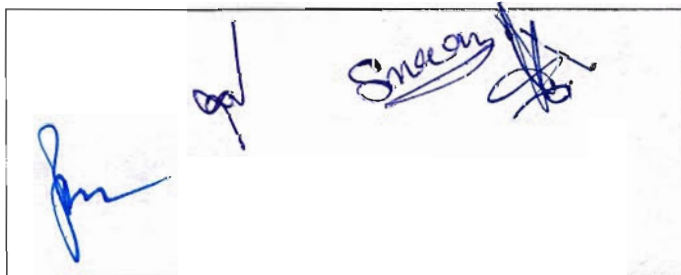
Meditation & Mantra

15

1. Yoga Nidra
2. Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra
3. Mantra as described in 1st & 2nd semester practical

Viva Voce-

20



B.Voc. (Yoga)

IIInd Year

3rd Semester Practical-2

Time 3 Hours

MM 100

1. Acupressure practical -30

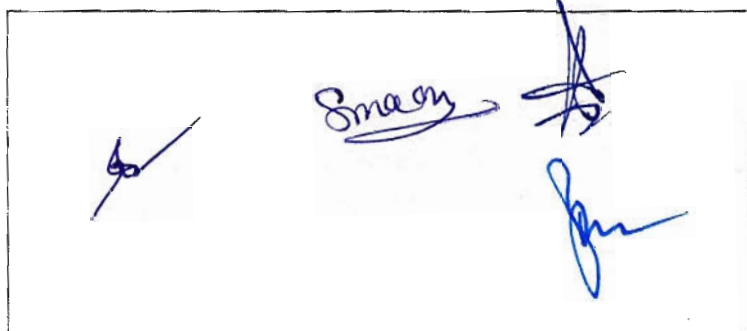
2. Magnet Therapy practical -20

(Practical Note Book for above therapies should be prepared)

3. Pathological Test -30

1. MEASUREMENT OF HUMAN BODY TEMPERATURES (ORAL & SKIN)
2. MEASUREMENT OF BLOOD PRESSURE

4. Viva -20



B.Voc. (Yoga)

IInd Year

4th Semester

Paper-1st

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट- परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

योग चिकित्सा-2

इकाई-1 योग चिकित्सक की योग्यता एवं आचार संहिता, योग चिकित्सक एवं रोगी के मध्य सम्बन्ध।

इकाई-2 योग के अनुसार रोगों का कारण- अनियमित जीवन शैली, विरुद्ध आहार, पंचक्लेश-कर्माशय, योग चिकित्सा में रोगी द्वारा पालनीय नियम- जागरण-शयन, आहार- व्यवहार, वेशभूषा।

इकाई-3 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- अजीर्ण, आमाशयी अम्लता, कब्ज, सर्दी-जुकाम, दमा, मधुमेह, मोटापा

इकाई-4 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, गर्दन-दर्द, पीठ-दर्द, सिर-दर्द, सन्धिवात, गठिया।

इकाई-5 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- अनिद्रा, दृष्टि दोष, मानसिक तनाव, अवसाद।

सन्दर्भ ग्रंथ-

योग चिकित्सा: स्वामी कुवलयाणंद

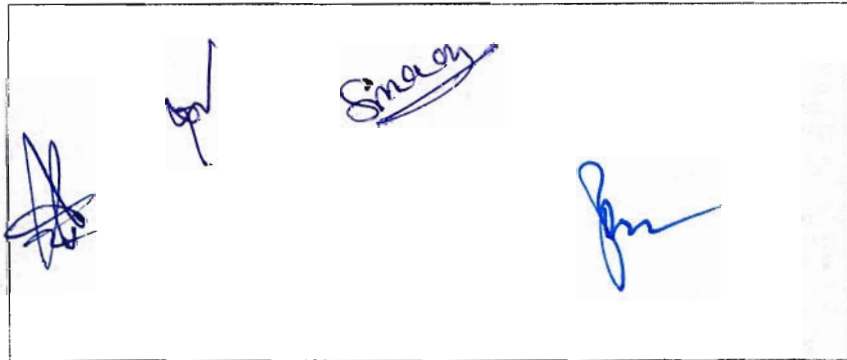
योग से आरोग्य-कालिदास जोशी

योग मनोविज्ञान: डॉ. शांतिप्रकाश आत्रेय

Yoga Therapy: Swami Kuvalayanada

The Yoga Psychology: Abhedananda, Ramakrishna Vedanta Math, Calcutta.

Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health: Nagarathna and Nagendra H.R.



B.Voc. (Yoga)

IInd Year

4th Semester

Time 3 Hours

Paper-2nd

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त—1

इकाई—1 प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त।
विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय।

इकाई—2 जल चिकित्सा— जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का
शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जलपान।

इकाई—3 प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान,
रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, जल की पट्टियां पट्टियां, स्पंज, एनिमा।

इकाई—4 मिट्टी चिकित्सा— मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का
प्रभाव। मिट्टी चिकित्सा की विभिन्न विधियां, मिट्टी की पट्टियां, पंक स्नान।

इकाई—5 सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया—प्रक्रिया। सूर्य स्नान,
विभिन्न रंगों का चिकित्सीय प्रयोग।

संदर्भ ग्रन्थ—

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड—40

जीवेम शरदः शतम — पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड — 41

प्राकृतिक आयुर्विज्ञान— राकेश जिन्दल

आहार और स्वास्थ्य — डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा — विठ्ठल दास मोदी

आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा — राकेश जिन्दल

Diet and Nutrition - Dr. Rudolf

History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh

Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru

The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar

B.Voc. (Yoga)

IInd Year

4th Semester

Time 3 Hours

Paper-3rd

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

वैकल्पिक चिकित्सा-2

इकाई-1 वैदिक चिकित्सा विज्ञान की पृष्ठभूमि, वेदों में मर्म विज्ञान चर्चा, मर्म विज्ञान परिचय, मर्म विज्ञान सम्बन्धी आचार संहिता, मर्म संख्या परिगणन, संक्षिप्त मर्म विवरण, मर्मों का परिमाण।

इकाई-2 योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मों का सम्बन्ध, षट्चक्र एवं मर्म।

इकाई-3 स्व मर्म चिकित्सा, मर्म चिकित्सा की विधि, मर्माभिघात— लक्षण एवं उपचार, मर्म चिकित्सा के अनन्तर सावधानियां। जीवन शैली से होने वाले रोगों में मर्म चिकित्सा।

इकाई-5 प्राण चिकित्सा—प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, प्राण चिकित्सा की विधियां।

इकाई-5 शरीर में प्राण ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियां, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।

संदर्भ ग्रन्थ—

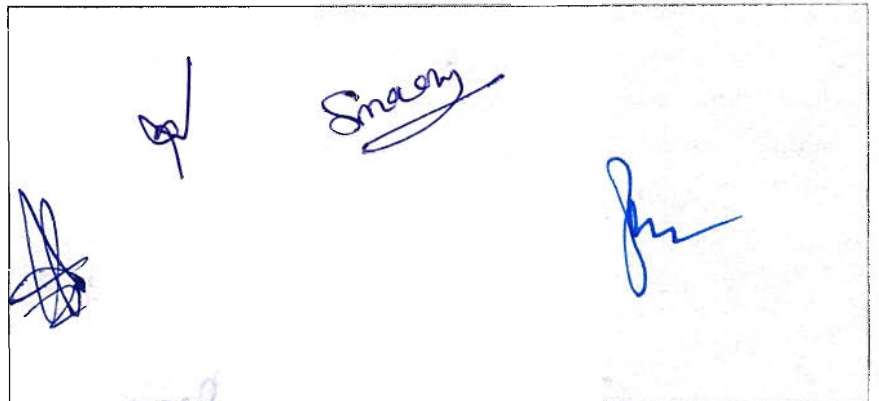
सुश्रुत संहिता (शारीर स्थान)— मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

वाग्भट्ट संहिता (शारीर स्थान)— मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा— डॉ. सुनील कुमार जोशी

प्राण चिकित्सा— मास्टर चोआ कोक सुई

Marma science and principles of marma therapy- Dr. Sunil Kumar Joshi



B.Voc. (Yoga)**IIInd Year****4th Semester****Time 3 Hours****Paper-4th****MM 100 (75+25)**

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

आहार एवं पौषण

इकाई—1 आहार— अवधारणा व परिभाषा, उद्देश्य, आहार— सामान्य व आयुर्वेदीय गुण—धर्म, आहार की यौगिक अवधारणा व उद्देश्य।

इकाई—2 सन्तुलित आहार— अवधारणा व परिभाषाएँ, आहार के घटक द्रव्य (शर्करा, वसा, प्रतनक, खनिज लवण, खाद्योज व जल) शर्करा, वसा, प्रतनक के गुणधर्म, प्रकार शरीर हेतु कार्य, आहारीय ऒोत व सम्बन्धित अतिग्रहणजन्य व अभावजन्य व्याधियाँ।

इकाई—3 विटामिन्स —अर्थ, परिभाषा, वर्गीकरण, उपदेयता, विटामिनों (ए, बी, सी, डी, ई व के) के आहारीय ऒोत, दैनिक आवश्यकता, शरीर हेतु कार्य तथा अतिग्रहण व अभावजन्य व्याधियाँ।

इकाई—4 खनिज लवण— शरीर हेतु उपादेयता, निम्न खनिज लवणों के आहारीय ऒोत, दैनिक आवश्यकता, कार्य व अतिग्रहण जन्य व अभावजन्य व्याधियाँ— कैल्शियम, लोहा, आयोडीन, गन्धक, पोटेशियम।

इकाई—5 पोषण— अवधारणा व परिभाषा, पोषण के घटक तत्व—उचित पाचन व समुचित अवशोषण, आहार व पोषण का सम्बन्ध, पोषणीय स्थितियाँ—उचित पोषण, अल्प पोषण कुपोषण, कुपोषण के कारण व समाधान।

संदर्भ ग्रन्थ सूची—

स्वस्थवृत्त विज्ञान— प्रो. रामहर्ष सिंह

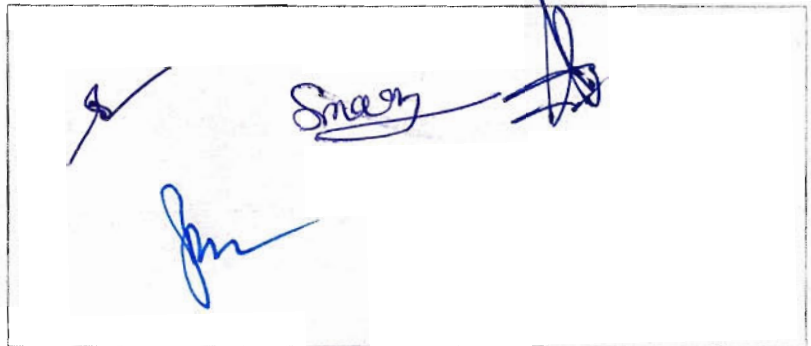
योग व आहार— डॉ गणेश शंकर व बाबूलाल दायमा

प्राकृतिक योग विज्ञान— डॉ गंगाप्रसाद गौड़

स्वस्थवृत्तम्— शिव कुमार गौड़

प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग— डॉ बृजभूषण गोयल

Ayurveda Aahar (Food/Diet)- Prof. R. H. Kulkarni



B.Voc. (Yoga)**IInd Year****4th Semester****Paper-5th****Time 3 Hours****MM 100 (75+25)**

नोट- परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

सामान्य हिन्दी

हिन्दी भाषा और लिपि अभिज्ञान : हिन्दी भाषा का स्वरूप एवं विकास, हिन्दी भाषा का शब्द भंडार, देवनागरी लिपि का मानक स्वरूप, हिन्दी भाषा की संवैधानिक स्थिति (राजभाषा हिन्दी), भूमण्डलीकरण के दौर में हिन्दी (कम्प्यूटर/मीडिया की हिन्दी एवं हिन्दी भाषा का अन्तर्राष्ट्रीय स्वरूप)

हिन्दी भाषा का व्यावहारिक व्याकरण : मुहावरे/लोकोक्तियाँ पर्यायवाची शब्द/युग्म शब्द, अनेकार्थी शब्द/वाक्यांश सूचक शब्द, उपसर्ग/प्रत्यय, शब्द शुद्धि/वाक्य शुद्धि, संक्षेपण/पल्लवन, अनुवाद (प्रशासनिक, वैज्ञानिक, न्यायालयीय, संसदीय शब्दावली), पत्र लेखन एवं निबन्ध लेखन : व्यक्तिगत और सामाजिक पत्र - (अनौपचारिक पत्र, आवेदन पत्र, शिकायती पत्र, अभिनन्दन पत्र, व्यावसायिक पत्र, बधाई पत्र, धन्यवाद पत्र, शोक सन्देश, संवेदना पत्र व निमन्त्रण पत्र), सरकारी पत्र - (सरकारी पत्राचार की प्रक्रिया व प्रारूपण, कार्यालय ज्ञापन, कार्यालय आदेश, अधिसूचना एवं संकल्प, अर्द्ध सरकारी पत्र, परिपत्र, पृष्ठांकन, प्रेस विज्ञप्ति एवं निविदा)

निबन्ध लेखन - पद्य भाग : कबीर - अब तोहि जान न देहुं राम पियारे, दुलहिन गावहु मंगलाचार, संतों ज्ञान की आँधी आई, तुलसीदास - (रामचरित मानस से) कंकन किंकिनी नूपुर धुनि सुनि (कवितावली) - वर दन्त की पंक्ति कंद कली अवधो के द्वारे सकारे गई, मीरोंबाई - बसो मेरे नैनन मे नंदलाल, दरस बिन दूखण लागे नैन, भज मन चरण कंवल अविनासी

जयशंकर प्रसाद - अरुण यह मधुमयदेश, दुख की पिछली रजनी बीच विकसता सुख का नवल प्रभात, तारा प्रकाश जोशी - मेरा वेतन ऐसा रानी, आ रे आ बादल

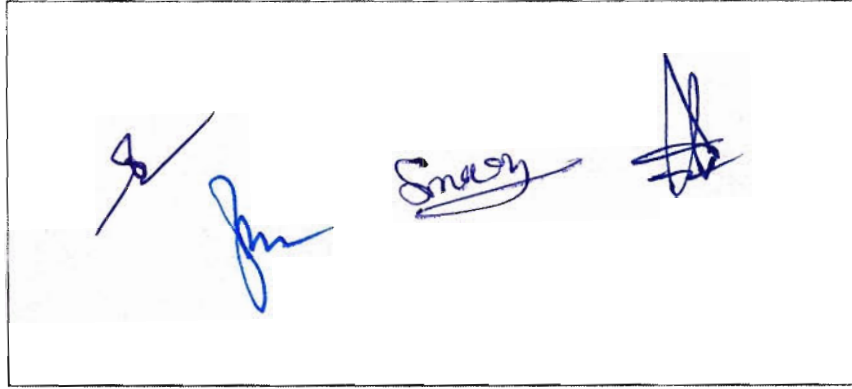
गद्य भाग : कहानी - चन्द्रधर शर्मा गुलेरी - 'उसने कहा था', निबन्ध - अध्यापक पूर्ण सिंह - 'सच्ची वीरता', आत्मकथा (अंश) - महात्मा गाँधी, संस्मरण - महादेवी वर्मा - 'सुभद्रा'

पाठ्य सामग्री : वर्धमान महावीर खुला वि"वविद्यालय के द्वारा उपलब्ध करवाई जायेगी।

अतिरिक्त संदर्भ ग्रंथ :-

• वृहत पारिभाषिक संग्रह, (अंग्रेजी - हिन्दी), (मानविकी) - वैज्ञानिकी और तकनीकी शब्दावली आयोग, शिक्षा तथा समाज कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

- डॉ. कृष्ण कुमार गोस्वामी : 'व्यावहारिक हिन्दी और रचना', वाणी प्रकाशन, नई दिल्ली
- गोपीनाथ श्रीवास्तव : 'सरकारी कार्यालय में हिन्दी का प्रयोग', लोक भारती प्रकाशन, इलाहाबाद
- भोलानाथ तिवारी : 'राजभाषा हिन्दी' वाणी प्रकाशन, दिल्ली
- शिवनारायण चतुर्वेदी : 'आवेदन प्रारूप', अक्षर प्रकाशन, नई दिल्ली
- रवीन्द्रनाथ श्रीवास्तव (संपादक) : 'प्रयोजन मूलक हिन्दी' केन्द्रिय हिन्दी संस्थान, आगरा
- धीरेन्द्र वर्मा : 'हिन्दी भाषा का इतिहास' किताब महल, इलाहाबाद
- वासुदेव नंदन प्रसाद : 'आधुनिक हिन्दी व्याकरण और रचना', भारती भवन, दिल्ली
- भोलानाथ तिवारी : 'अच्छी हिन्दी : कैसे बोलें, कैसे लिखें, लिपि प्रकाशन, दिल्ली
- ठाकुर दास तथा वी. रा. जगन्नाथ : 'गहन हिन्दी शिक्षण' ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस दिल्ली
- गणेश प्रसाद गुप्त : 'संक्षेपीकरण' गुप्ता प्रकाशन रहगडपुरा, करोल बाग, नई दिल्ली
- गोपीनाथ श्रीवास्तव : 'कार्यालय कार्य विधि', सुलभ प्रकाशन लख



B.Voc. (Yoga)
IInd Year
4th Semester Practical-1

Time 3 Hours

MM 100

Asana-

30

1. Halasan
2. Dhanurasan
3. Chakrasan
4. Paschimottonasan
5. Janu Shirasan
6. Halasan
7. Noukasan

8. Sarvangasan
9. Balasan
10. Makrasan
11. Bakasan

Asana as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

Prananyama-

15

1. Sheetal
2. Sheetkari
3. Pranayama as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

Bandh/Mudra-

10

1. Mahabedh
2. Khechri
3. Mudras & Bandhas as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

Kriya:

10

1. Kapalbhati- Vyutkram
2. Nouli
3. Kriya as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

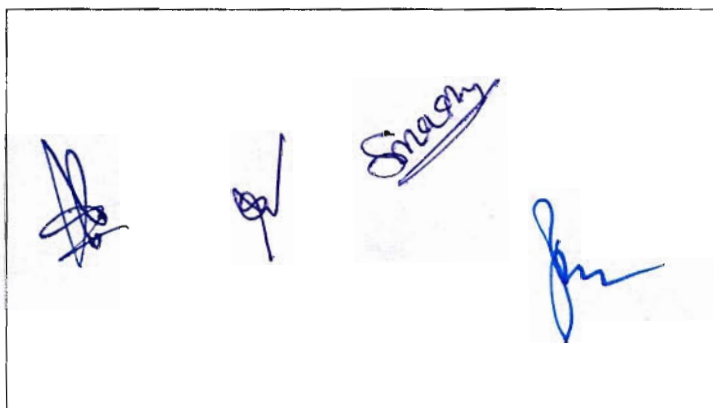
Meditation & Mantra

10

1. Yoga Nidra
2. Pratah-Sayankaleen
3. Mantra as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

Viva Voce-

20



B.Voc. (Yoga)

IIInd Year

4th Semester Practical-2

Time 3 Hours

MM 100

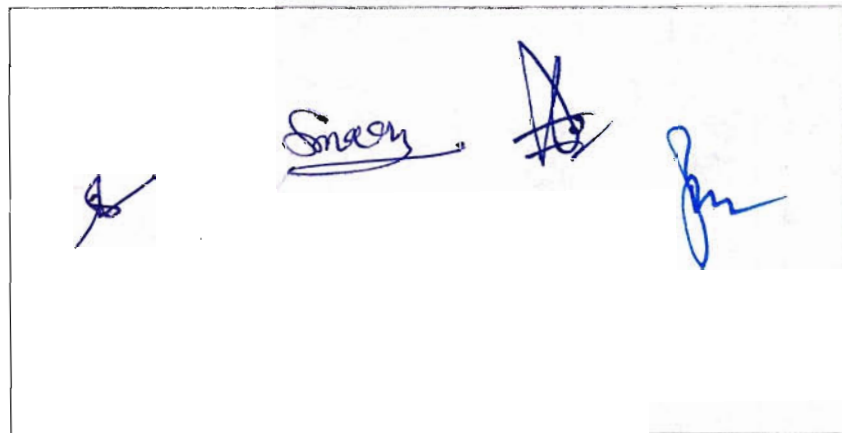
Naturopathy Practical	-15
Marma Therapy	-15
Pranic Healing	-15
Pathological Test	-25
1. ESTIMATION OF GLUCOSE IN URINE	
2. ESTIMATION OF HAEMOGLOBIN	
3. ESTIMATION OF GLUCOSE IN BLOOD	

(Naturopathy, Marma Therapy, Pranic Healing Practical Note Book)

Each student has to prepare Practical note book for Naturopathy Practical during the session.

Viva Voce-

-30



B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

5th Semester

Paper-1st

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

प्राकृतिक चिकित्सा-2

इकाई-1 वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव। वायु के चिकित्सीय सिद्धान्त, वायु स्नान, वायु चिकित्सा की विभिन्न विधियां।

इकाई-2 अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, अभ्यंग का चिकित्सीय उपयोग।

इकाई-3 अभ्यंग की विधियां— सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

इकाई-4 आकाश तत्व चिकित्सा की अवधारणा, उपवास— सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया—पतिक्रिया, रोग का उभार व उपवास, उपवास के लाभ

इकाई-5 उपवास के नियम, उपवास के प्रकार—दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। उपवास काल में रखने वाली सावधानियां

सन्दर्भ ग्रन्थ—

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड-40

जीवेम शरदः शतम — पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड — 41

स्वस्थवृत्त विज्ञान — प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम — शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य — डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा — विट्ठल दास मोदी

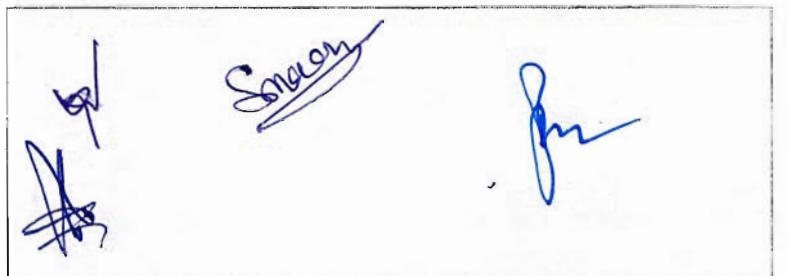
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा — राकेश जिन्दल

Diet and Nutrition - Dr. Rudolf

History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh

Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru

The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar



B.Voc. (Yoga)
IIIrd Year

5th Semester

Paper-2nd

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

स्वप्रबन्धन एवं योग

इकाई—1 स्वप्रबन्धन की अवधारणा एवं आवश्यकता। स्व का अर्थ, स्व के ज्ञान का महत्व एवं स्व मूल्यांकन। स्वप्रबन्धन में बाधक तत्व। आत्मविश्वास एवं सफलता: इनको बढ़ाने के यौगिक उपाय।

इकाई—2 योग साधना से अपनी क्षमता का विकास— इच्छा शक्ति का विकास, कल्पना शक्ति का विकास, रचनात्मक चिंतन का विकास, भावनात्मक क्षमता का विकास।

इकाई—3 योग साधना के द्वारा स्मृति क्षमता, सीखने की क्षमता एवं निर्णय की क्षमता का विकास। अपनी क्षमताओं का आवश्यकता अनुसार सही नियोजन। शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल।

इकाई—4 योग साधना द्वारा पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यक्तिगत समायोजन, अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्धों की प्रभावशीलता।

इकाई—5 संतुलित एवं आकर्षक व्यक्तित्व, नेतृत्व की क्षमता का विकास। आधुनिक जीवन शैली में समय प्रबन्धन की आवश्यकता, समय प्रबन्धन की यौगिक रीति।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

भारतीय मनोविज्ञान— शांतिप्रकाश आत्रेय

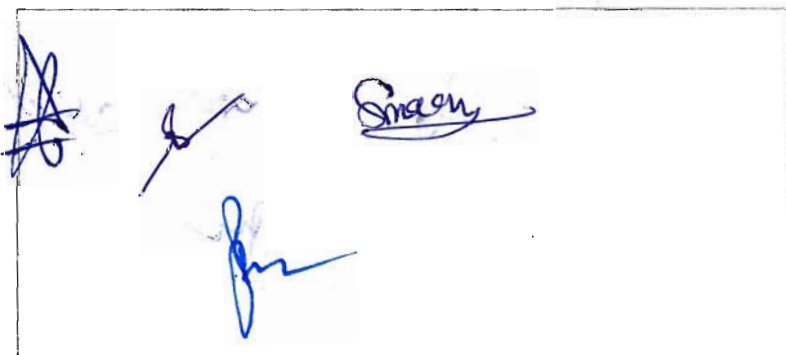
जीवन साधना— डॉ. प्रणव पण्ड्या

जीत आपकी—शिवखेडा

Mind and Super Mind- N.C. Panda

Seven States of consciousness- Anthony Campbell

Mental Health and Hindu Psychology - Swami Akhilananda



B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

5th SemesterPaper-3rd

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

इकाई—1 मानसिक स्वास्थ्य: अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई—2 योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय।

इकाई—3 मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका यौगिक समाधान: अनिद्रा, तनाव, चिंता विकृति, मानसिक थकान।

इकाई—4 मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका यौगिक समाधान: अवसाद, मनोदशा विकृति, कायरूप विकृतियां।

इकाई—5 मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका यौगिक समाधान: रोग भ्रम, मनोकायिक विकृतियां, व्यामोह विकृतियां।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

भारतीय मनोविज्ञान— शांतिप्रकाश आत्रेय

व्यक्तित्व विकास— स्वामी विवेकानंद

जीवन साधना— डॉ. प्रणव पण्ड्या

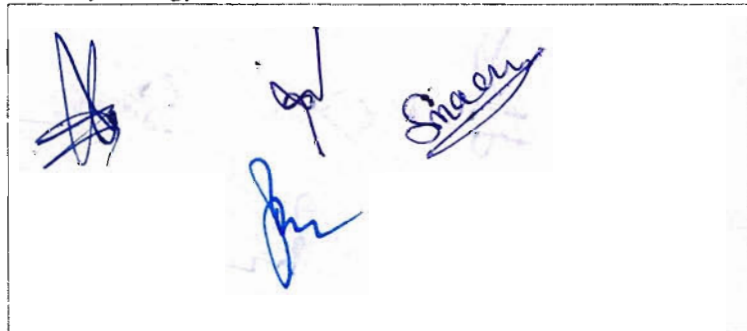
जीत आपकी—शिवखेडा

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य— डॉ. सुरेश वर्णवाल

Mind and Super Mind- N.C. Panda

Seven States of consciousness- Anthony Campbell

Mental Health and Hindu Psychology - Swami Akhilananda



B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

5th SemesterPaper-4th

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक पत्येक इकाई से दो प्रश्न देगें जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

योग एवं व्यक्तित्व विकास

इकाई—1 व्यक्तित्व का अर्थ एवं परिभाषा। व्यक्तित्व की अवधारणा। योग एवं व्यक्तित्व। व्यक्तित्व विकास के विविध आयाम।

इकाई—2 व्यक्तित्व की भारतीय अवधारणा— उपनिषद, सांख्य, वेदान्त, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री अरविन्द के अनुसार।

इकाई—3 व्यक्तित्व की पाश्चात्य अवधारणा— फ्रायड, मैस्लो, कार्लजुंग, हेंस आइजेक, एडलर के अनुसार।

इकाई—4 व्यक्तित्व विकास की यौगिक अवधारणा, योगी व्यक्तित्व के गुण, व्यक्तित्व विकास की यौगिक तकनीकें।

इकाई—5 यौगिक क्रियाआ से शारीरिक संचार प्रबन्धन— शरीर संचार भाषा। संचार कौशल एवं योग, अभिप्रेरण एवं योग।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

योग मनोविज्ञान— शांतिप्रकाश आत्रेय

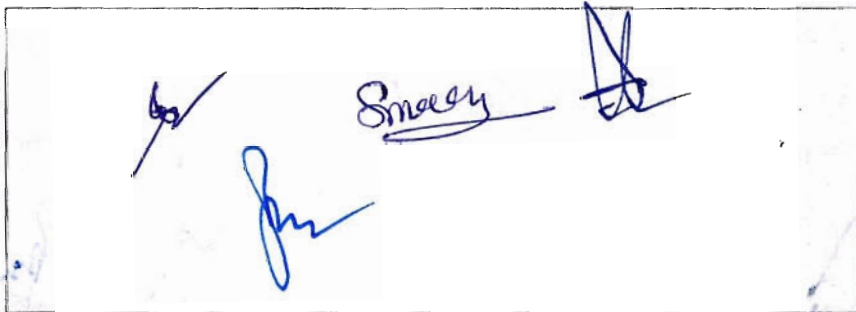
जीवन साधना— डॉ. प्रणव पण्ड्या

जीत आपकी—शिवखेडा

सामान्य मनोविज्ञान — डॉ. आनन्द कुमार एवं डॉ. जी.पी. ठाकुर

Mind and Super Mind- N.C. Panda

Mental Health and Hindu Psychology - Swami Akhilananda



B.Voc. (Yoga)**IIIrd Year****5th Semester****Paper-5th****Time 3 Hours****MM 100 (75+25)**

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

Value Education**भारतीय संस्कृति एवं राष्ट्र गौरव (कोड A-009)**

अध्याय 1. गौरवशाली भारतीय संस्कृति — संस्कृति का अर्थ और परिभाषा, संस्कृति एवं सभ्यता में अन्तर भारतीय संस्कृति के प्रमुख तत्व एवं विशेषताएँ, भारत का भौगोलिक एवं प्राकृतिक विशिष्टता का संस्कृति पर प्रभाव—विभिन्नता में एकता। भारतीय संस्कृति का प्रसार—वृहत्तर भारत।

अध्याय 2. प्राचीन भारतीय सभ्यता एवं सामाजिक संरचना — सैन्धव सभ्यता, द्रविड सभ्यता, वैदिक सभ्यता, सभ्यता के मूल-भूत तत्व, सामाजिक संरचना—वर्ण आश्रम, पुरुषार्थ—संस्कार, पारिवारिक व्यवस्था व पारिवारिक सम्बन्ध परिवार में पुरुष व नारी की स्थिति, नारी माहात्म्य।

अध्याय 3. भारतीय दर्शन के मूल आधार — दर्शन के मूल तत्व, अध्याय व दर्शन, भारतीय वाङ्मय—वेद आर वेदांग—संहिता, उपनिषद्, पुराण, रामायण, महाभारत, श्रमण सहित्य—बौद्ध व जैन साहित्य। भारतीय दर्शन के मूल सिद्धान्त—अद्वैतवा, द्वैतवा तथा विशिष्टद्वैतवा। प्रमुख भारतीय दार्शनिक और चिन्तक।

अध्याय 4. प्राचीन भारत में विश्वविद्यालय — प्राचीन भारतीय शिक्षण पद्धति शिक्षा के उद्देश्य और विशेषताएँ गुरुकुल एवं मठ, शिक्षा के प्रमुख केन्द्र व विश्वविद्यालय—तक्षशिला, नालन्दा, काशी, उज्जैन आदि।

अध्याय 5. भारतीय कला एवं वस्तुशास्त्र — भारतीय काल की प्राचीनता, विविध आयाम—स्थापत्य, मूर्ति एवं ललित कलायें, युगयुगन कलायें एवंकलाओं के प्रतिनिधि स्थल।

अध्याय 6. प्राचीन भारत में राजनीतिक व्यवस्था — लोकातन्त्र—वैदिक कला, उत्तरवैदिक काल।

राजतन्त्र — (निरंकुश राज तन्त्र व्यवस्था का निषेध)।

गणतन्त्र — निर्वाचित राज्याध्यक्ष।

कुलीनता एवं कौटिल्य के सप्तांग सिद्धान्त।

अध्याय 7. भारतीय गणित — संसार को सबसे बड़ी देन।

अध्याय 8. प्राचीन भारत में विज्ञान — प्राचीन भारत में भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान, जीवविज्ञान, कृषि विज्ञान एवं उन्नत धातु विज्ञान का स्वरूप।

अध्याय 9. भारतीय चिकित्सा विज्ञान — आयुर्वेद एवं योग।

अध्याय 10. भारतीय खगोल विज्ञान – सौर मण्डल, नक्षत्र गणना, 12 राशियाँ, चन्द्रग्रहण, सूर्य ग्रहण, प्रमुख खगोलशास्त्रीय।



B.Voc. (Yoga)
IIInd Year
5th Semester
Practical-1

Time 3 Hours

MM 100

Asana-

1. Suptvajrasan
2. Baddhapadmasan
3. Kukkutasan
4. Uttithpadmasan
5. Garbhasan
6. Tolangulasan
7. Padma sarvangasan
8. Sirshasan

9. Vakrasan
10. Murdhasana
11. Raja Kapotasana
12. Vyaghrasan

Asana as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

Prananyama-

10

1. Bahyavritti
2. Abhyantarvriti
3. Pranayama as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

Bandh/Mudra-

05

1. Ashwani
2. Kaki Mudra
3. Mudras & Bandhas as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

Kriya:

10

1. Kapalbhati Sheetkram
2. Vastra Dhauti
3. Kriya as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

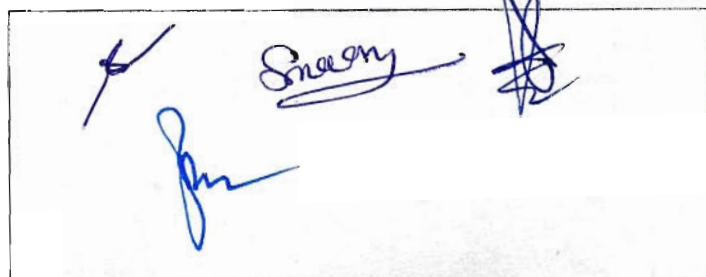
Meditation & Mantra Japa

05

1. Meditation
2. Mantra Havan Mantra Mantra as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

Viva Voce-

10



41

B.Voc. (Yoga)

IIInd Year

5th Semester

Practical-2

Time 3 Hours

MM 100

Naturopathy Practical

40

(Spot Writing)

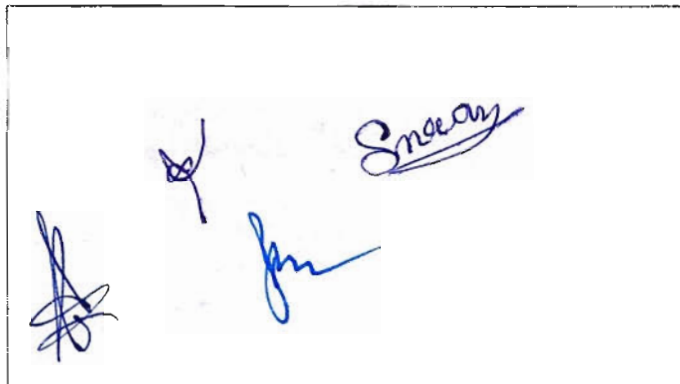
Naturopathy Practical Note Book

30

(Each student has to prepare Practical note book for Naturopathy Practical during the session.)

Viva Voce

30



B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

6th Semester

Paper-1st

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

जड़ी-बूटी परिचय

इकाई-1 रसोई में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग— लौंग, सौंठ, काली मिर्च, अजवायन, मेथी, सौंफ

इकाई-2 जीरा, धनिया, इलायची (छोटी एवं बड़ी), हल्दी, तेज पत्ता, दाल चीनी, जायफल, जावित्री, केसर

इकाई-3 औ” ाधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग तुलसी, घृतकुमारी, ब्राह्मी, गिलोय, अश्वगन्धा, ‘ तावर, वासा, पत्थरचट्टा

इकाई-4 औ” ाधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग— हरड़, बहेड़ा, आंवला, अशोक, बिल्व, अमलतास, मौलसिरी, नीम।

इकाई-5 सामान्य व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग— ज्वर, प्रतिश्याय, प्रमेह, चर्मरोग, अस्थि संधिगत व्याधियां

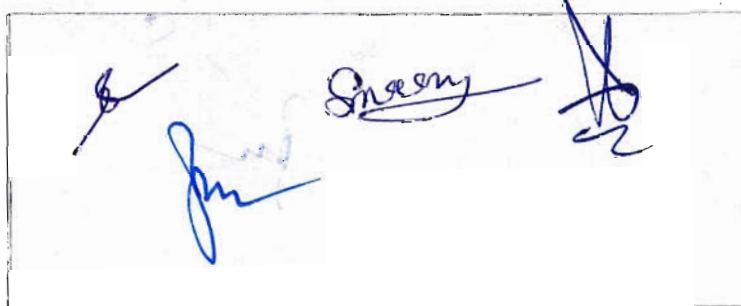
सन्दर्भ ग्रन्थ—

द्रव्यगुण विज्ञान— आचार्य प्रियव्रत शर्मा

जड़ी बूटी रहस्य— आचार्य बालकृष्ण

आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य— आचार्य बालकृष्ण

योग शास्त्रों में वनौषधियां— आचार्य बालकृष्ण



B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

6th SemesterPaper-2nd

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

योग एवं सम्बद्ध विज्ञान

इकाई—1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, शारीरिक शिक्षा एवं योग में पारस्परिक सम्बन्ध, योग क्रियाओं द्वारा खेल प्रदर्शन में उत्कृष्टता सम्बर्धन।

इकाई—2 कोडा कौशल विकास में योग की भूमिका, हाकी, फुटबाल, कबड्डी, कुश्ती, जूडो में योग द्वारा दक्षता की विधि।

इकाई—3 आयुर्वेद का सामान्य परिचय: अर्थ एवं परिभाषा, योग एवं आयुर्वेद का सम्बन्ध, स्वास्थ्य संरक्षण में योग एवं आयुर्वेद की भूमिका।

इकाई—4 पंचकर्म का परिचय— पूर्वकर्म, मुख्यकर्म तथा पश्चात् कर्म। स्नेहन, स्वेदन की विधि, लाभ एवं सावधानियां। वमन, विरेचन, निरुह वस्ति, आस्थापन वस्ति तथा नस्य की विधि, सावधानियां एवं लाभ।

इकाई—5 मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, योग एवं मनोविज्ञान का सम्बन्ध, योग मनोविज्ञान की अवधारणा।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

शारीरिक शिक्षा, भाग—1,2,3— प्रो. अजमेर सिंह एवं अन्य, कल्याणी प. चण्डीगढ़

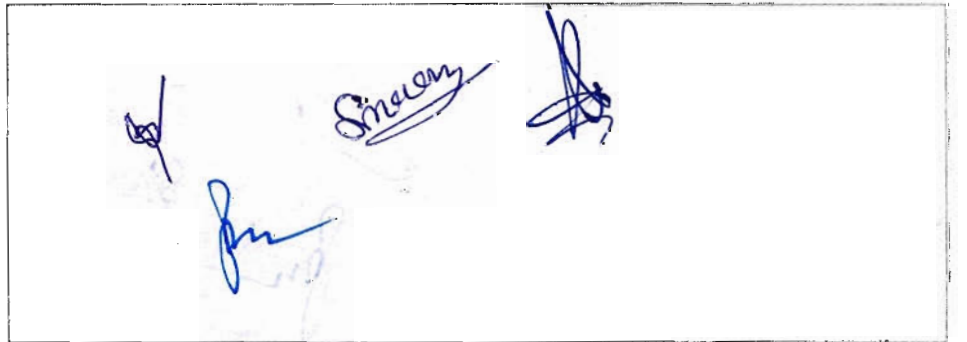
शारीरिक शिक्षा के मनो—एतिहासिक आधार डॉ. आर.के.एस. डागर एवं डॉ. शिवकुमार चौहान, फेंडस प. इण्डिया, नई दिल्ली

शारीरिक शिक्षा के आधुनिक सिद्धान्त एवं आधार डॉ. आर.के.एस. डागर एवं डॉ. शिवकुमार चौहान, फेंडस प. इण्डिया, नई दिल्ली

सामान्य मनोविज्ञान— डॉ. प्रीति गुप्ता एवं अन्य

चरक संहिता— मोतीलाल बनारसी दास, नई दिल्ली

चरक संहिता— चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी



B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

6th Semester

Paper-3rd

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

योग में शिक्षण विधियां

इकाई-1 योग शिक्षा—अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व। योग शिक्षा के विभिन्न आयाम एवं क्षेत्र।

इकाई-2 अध्यापन प्रक्रिया—अवधारणा व परिभाषा, आवश्यकता एवं महत्व अध्यापन के आधारभूत तत्व, अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी।

इकाई-3 यम-नियम, षट्कर्म व प्राणायाम के अध्यापन के सिद्धान्त तथा विभिन्न विधियाँ।

इकाई-4 आसन, मुद्रा-बन्ध एवं ध्यान के शिक्षण के सिद्धान्त तथा विभिन्न सम्भावित विधियाँ।

इकाई-5 योग कक्षा योजना, योग शिक्षण शिविर एवं योग चिकित्सा शिविर, योग संगोष्ठी, योग कार्यशाला तथा योग सम्मेलन की योजना, संगठन व कार्यान्वित करने के सिद्धान्त व विधि।

संदर्भ सूची—

आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

विद्यार्थियों के लिए योग— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

शरीर विज्ञान और योगाभ्यास— डॉ. एम.एम. गोरे

आसन— स्वामी कुवलयानंद

प्राणायाम— स्वामी कुवलयानंद

Teaching Methods for Yogic Practices – Dr. M.L. Gherote & Dr. S.K. Ganguli

B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

6th Semester

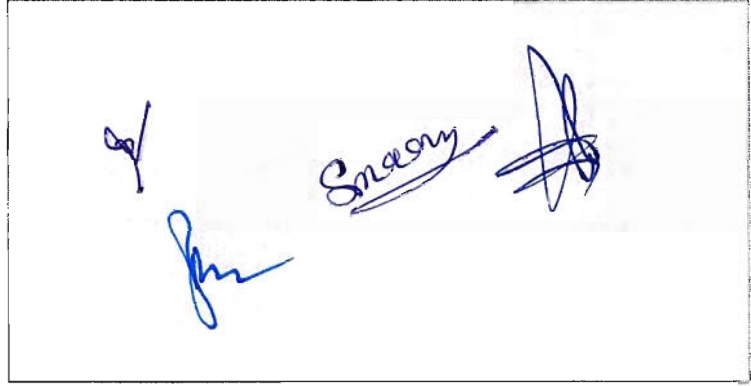
Paper-4th

MM 100

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

चिकित्सीय परियोजना कार्य

छात्रों को किसी चिकित्सालय में रहकर यह परियोजना कार्य पूर्ण करना है इसकी रिपोर्ट मूल्यांकन हेतु बाह्य परीक्षक को भेजी जाएगी तथा मौखिक परीक्षा के बाद अंक प्रदान किये जाएंगे।



B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

6th Semester

Paper-5th

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

नोट— परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देंगे जिनमें से एक प्रश्न करना होगा।

परिवीक्षा कार्य Internship

छात्र को योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय में न्यूनतम 1 माह रहकर रोगियों का परीक्षण एवं चिकित्सा कार्य करना है। इसकी पूर्णता पर ही परिणाम घोषित किया जाएगा।



B.Voc. (Yoga)
IIIrd Year
6th Semester

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

Practical-1

Asana- 10

1. Akarana Dhanurasana
2. Hasta Padangushtasana
3. Kurmasana
4. Gorkhasana
5. Karnpidasan
6. Bala Garbhasana

7. Vrishchikasana
8. Tittibhasana
9. Padmabhasana
10. Mayurasana

Asana as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

Prananyama- 10

1. Stambha Vratti

2. Pranayama as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

Bandh/Mudra- 05

1. Shaktichalini
2. Yoni Mudra
3. Mudras & Bandhas as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

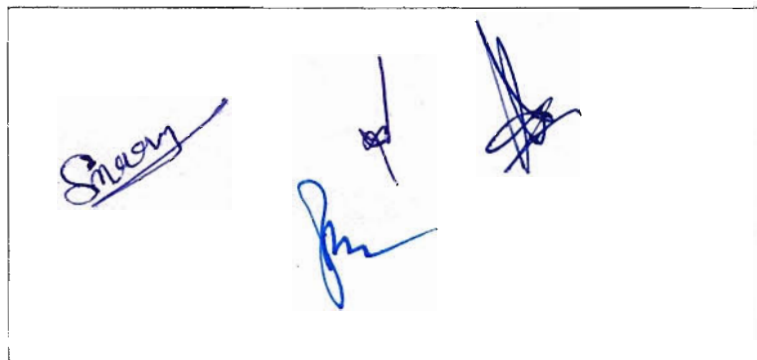
Kriya: 10

1. Laghu Shankhprakhshalan
2. Kriya as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

Meditation & Mantra 05

1. Meditation
2. Gayatri Mantra Jap
3. Mantra as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

Viva Voce- 10



B.Voc. (Yoga)

IIIrd Year

6th Semester

Time 3 Hours

MM 100 (75+25)

Practical-2

Herbs

30

Each student has to prepare Practical note book (including Interoduction & Utility of Herbs) for Herbs Practical during the session.

Teaching Lesson Plan

40

(Teaching Practice Note Book) Each student has to prepare and deliver 10 Lesson Plans (Five Asanas+Three Pranayams+Three Shatkriyas) during the session.

Viva Voce

30

