योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर (नैनीताल)

एम.ए. योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा की उपादयेता

प्रथम सेमेस्टर

पेपर 1 (101)

योग के आधारभूत तत्व

- प्रस्तुत पेपर का अध्ययन करने को पश्चात
- योग शब्द का अर्थ परिभाषाओं का स्वरूप जाने सकेंगे।
- वैदिक काल उपनिषद्काल दर्शकाल, टीकाकाल में योग का आधार समझ सकेंगे।
- विभिन्न ग्रन्थों के आधार पर योग का स्वरूप को जान सकेंगे।
- भक्तिकाल के साथ योग के प्रकारों का वर्णन जान सकेंगे।
- समग्र स्वास्थ्य का अर्थ एवं वर्णन जान सकेंगे।

पेपर 2

हठयोग के सिद्वांत (102)

प्रस्तुत पेपर का अध्ययन करने के पश्चात

- हठ विद्या का अभ्यास करने के पश्चात सभी प्रकार के ताप एवं त्रिद्वंद के बारे में जान सकेगे।
- शरीर के माध्यम से प्राण पर नियंत्रण करके संतुलित इच्छा कि ओर ले जाना हठयोग का मूल उद्येश्य है नाड़ी सन्तुलन के पश्चात सुषुम्ना जागरण ही हठयोग है इस अवश्था में इच्छा सकारात्मक रचानत्मक तथा आत्मोन्नति का कारण बनती है इस प्रकार हठ योग सवर्तामुखी उन्नति की प्रक्रिया जान सकेगे ।

पेपर 3

मनोविज्ञान और योग का आधार (103)

प्रस्तुत पेपर का अध्ययन करने के पश्चात

- मनोविज्ञान का अर्थ परिभाषा और वैज्ञानिक सिद्धांत को जान सकेंगे।
- अनुभूति का अर्थ परिभाषा और वैज्ञानिक सिद्धांत को जान सकेंगे
- स्मरण शक्ति का अर्थ प्रकार जान सकेंगे।
- मनोविज्ञान और योग का सबंध एवं स्प्वन, सकारात्मक विचार, बुद्धिमत्ता को जान सकेंगे।

पेपर 4

शरीर रचना क्रिया विज्ञान और यौगिक अभ्यास (104)

प्रस्तुत पेपर का अध्ययन करने के पश्चात

- मानव शरीर की संरचना को स्पष्ट कर सकेंगे।
- कोशिकाओं की संरचना एवं कार्यो का विवेचन कर सकेगे ।
- शरीर के तन्त्र श्वसन तन्त्र, रक्त परिवहन तंत्र, तंत्रिका प्रणाली, अंतःस्त्रावी प्रणाली, के बारे में जान सकेगे और उनसे सम्बन्धित रोगो का योग के द्वारा उपचार जान सकेगे ।

पेपर 5

प्रायोगिक (105)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात्

- पाठयक्रम में बताये 42 आसनो का अभ्यास करने से शरीर लचिला बनेगा तथा विभिन्न रोगों में आसनों के प्रयोग को जान सकेगे ।
- सूर्यनमस्कार एव नाडीशोधन, सूर्यभेदी, चंद्रभेदी, भ्रामरी जान सकेगे ।

प्रायोगिक (106)

- षटकर्म में जलनेति, रबरनेति, वमन, वातकम को जान सकेगे ।
- मुद्रा बंध – ज्ञान मुद्रा, चिन मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, जालधंर बंध, उड्डीयान बंध, मुल बंध को जान सकेगें ।

द्वितीय सेमेस्टर

पेपर 1

पतंजलि योग सूत्र (201)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- पंतजलि योग सूत्र का संक्षिप्त परिचय जान संकेगे
- योग सूत्र के चार अध्याय – समाधि पाद, साधन पाद, विभूति पाद कैवल्य पाद के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगें ।
- अष्टांग योग मे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि के बारे में जान सकेगे ।
- यम नियम के अभ्यास से सामाजिक सुधार के बारे में जान सकेगे ।

पेपर 2

2 योग और व्यक्तिगत प्रबंधन (202)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- आत्म प्रबंधन का अर्थ प्रकृति सिद्धान्त के बारे में जान सकेगे ।
- आत्म विश्वास का अर्थ और आत्म विश्वास कैसे बढाये ।
- कैरियर विकास के बारे मे जान सकेगे ।
- ध्यान से स्मरण शक्ति को कैसे बढा सकेगे ।
- तनाव के कारण प्रकृति, योग से तनाव पर कैसे प्रभाव पडेगा ।
- व्यक्तिगत प्रबंधन में योग का प्रभाव जान सकेगे ।

पेपर 3

3 योग एवं मानसिक स्वास्थ्य (203)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, मानसिक बीमारी, जान सकेगे ।
- व्यक्तित्व के सिद्धान्त जान सकेगे ।
- योग के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को ठीक करना जान सकेगे ।

पेपर 4

योग के मौलिक ग्रंथ (204)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- भगवत गीता में योग का अर्थ, परिभाषा, प्रकृति के बारे में विस्तार से जान सकेगे ।
- उपनिषद मे योग की उपयोगिता जान सकेगे ।
- ध्यान बिन्दु उपनिषद में ब्रहम, ओम, आत्म ध्यान के बारे मे विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकेगे ।
- सांख्यकारिका मे प्रकृति, पुरूष अन्तकरण के बारे मे जानकारी प्राप्त कर सकेगे ।

पेपर 5

प्रायोगिक (205)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात्

- पाठयक्रम में बताये 20 आसनो का अभ्यास करने से शरीर लचिला बनेगा तथा विभिन्न रोगों में आसनों के प्रयोग को जान सकेगे ।
- सूर्यनमस्कार एव नाडीशोधन, सूर्यभेदी, चंद्रभेदी, भ्रामरी, शीतली, शीतकारी जान सकेगे।

प्रायोगिक (206)

- षटकर्म में जलनेति, रबरनेति, वमन, वातक्रम को जान सकेगे ।
- मुद्रा बंध – ज्ञान मुद्रा, चिन मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, जालधंर बंध, उड्डीयान बंध, मुल बंध योग को जान सकेगें ।

तृतीय सेमेस्टर

पेपर 1

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त (301)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ व परिभाषा, इतिहास का अध्ययन कर सकेगे ।
- दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेगे ।
- रंग चिकित्सा, उपवास, मसाज चिकित्सा, योग चिकित्सा, एनिमा, आदि चिकित्सा के बारे में जान सकेगे ।

पेपर 2

अनुसंधान कियाविधि (302)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- सांख्यिकीय का परिचय एवं सिद्धान्त
- सामान्य वितरण का अर्थ एवं महत्व, पूर्ण व्याख्यान जान सकेगे ।
- मध्य, मध्यिका, बहुलक की जानकारी प्राप्त कर सकेगे ।
- टी – टेस्ट की जानकारी
- वैज्ञानिक सिद्धान्त – अवलोवकन सिद्धान्त, प्रयोगात्मक सिद्धान्त, सह संबंध सिद्धान्त का वर्णन
- रिसर्च डिजाइन का अर्थ, भेद, विशेषताएं का विस्तार से जानकारी प्राप्त कर सकेगे।

पेपर 3

योग एवं आयुर्वेद (303)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात।

- आयुर्वेद की परिभाषा, इतिहास, सिद्धान्तों का विस्तार से वर्णन।
- स्वास्थ की परिभाषा।
- आयुर्वेद के अनुसार आहार की परिभाषा की जानकारी ।
- पंच कर्म की पूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकेगे ।

पेपर 4

योग अभ्यास की शिक्षण विधि (304)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- शिक्षण अभ्यास की परिभाषा, सिद्धान्त, महत्व के बारे मे जानकारी ।
- योग में शिक्षण अभ्यास का प्रयोग।
- शिक्षा प्रबंध, लेशन प्लान की विस्तृत जानकारी।
- प्रस्तुतीकरण तकनीक प्रदर्शन की विधि, सूक्ष्म शिक्षण का विस्तार से वर्णन ।

पेपर 5

प्रायोगिक (305)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात्

- पाठयक्रम में बताये 15 आसनो का अभ्यास करने से शरीर लचिला बनेगा तथा विभिन्न रोगों में आसनों के प्रयोग को जान सकेगे ।
- सूर्यनमस्कार एव भस्त्रिका प्राणायाम, नाडीशोधन, सूर्यभेदी, चंद्रभेदी, भ्रामरी, शीतली, शीतकारी जान सकेगे।
- षटकर्म में जलनेति, रबरनेति, वमन, वातक्रम को जान सकेगे ।
- मुद्रा बंध – शक्तिचालीनी मुदा, अश्विनी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, चिन मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, जालधंर बंध, उड्डीयान बंध, मुल बंध योग को जान सकेगें ।

प्रायोगिक (306)

- शिक्षण अभ्यास, प्राकृतिक चिकित्सा, परियोजना कार्य, आदि के बारे में जानेगे ।

चतुर्थ सेमेस्टर

पेपर 1

वैकल्पिक चिकित्सा (401)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ, संभावना, सिमाये एवं वैकल्पिक चिकित्सा का महत्व जान सकेगे।
- प्राण का अर्थ, प्रकृति, प्राणिक हिलींग का इतिहास, ऊर्जा के केन्द्र, प्राणिक उपचार के विभिन्न तरीके जान सकेगे ।
- चुंबक चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, प्रकृति, संभावना, सिमायें, सिद्धान्त, चुंबक चिकित्सा का उपचार जान सकेगे ।

पेपर 2

योग और थैरेपि (402)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- योग आसन, प्राणायाम, षटकर्म के द्वारा विभिन्न बिमारियों के उपचार के बारे में जान सकेगे ।?

पेपर 3

स्वस्थ आहार और पोषण (403)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

- स्वास्थ्य प्राप्ति में आहार की भूमिका तथा विभिन्न पोषक तत्वों को जान सकेंगे।

पेपर 4

लघु शोध (403)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात

शोध के बारे में जान सकेगे ।

पेपर 5

प्रायोगिक (405)

प्रस्तुत पेपर का अभ्यास करने के पश्चात्

- पाठयक्रम में बताये 15 आसनो का अभ्यास करने से शरीर लचिला बनेगा तथा विभिन्न रोगों में आसनों के प्रयोग को जान सकेगे ।
- सूर्यनमस्कार एव भस्त्रिका प्राणायाम, नाडीशोधन, सूर्यभेदी, चंद्रभेदी, भ्रामरी, शीतली, शीतकारी जान सकेगे।
- षटकर्म में जलनेति, रबरनेति, वमन, वातक्रम को जान सकेगे ।
- मुद्रा बंध – शक्तिचालीनी मुदा, अश्विनी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, चिन मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, जालधंर बंध, उड्डीयान बंध, मुल बंध योग को जान सकेगें ।

प्रायोगिक (406)

- शिक्षण अभ्यास, प्राकृतिक चिकित्सा, परियोजना कार्य, आदि के बारे में जानेगे ।

विभागीय प्रभारी

प्रभारी एम०ए० योग

प्राचार्य

राज० स्नातकोत्तर महाविद्यालय

अल्मोड़ा (नैनीताल)