

**UG Yoga (Total Credit : 48)**  
**Under Graduate (UGYO)**  
**Choice Based Credit Structure for Semester Based Under Graduate Programme**  
**(Bachelor of Arts) w.e.f. July 2020-21**

Semester /सेमेस्टर	Course Code /पाठ्यक्रम कोड	Title of the Course /पाठ्यक्र का शीर्षक	Credits /क्रेडिट	Compulsory/ Elective अनिवार्य/वैकल्पिक
<b>Compulsory Core Course /विषय केन्द्रित अनिवार्य पाठ्यक्रम</b>				
I <sup>st</sup>	UGYO-101 (N)	योग का इतिहास एवं विकास	4	अनिवार्य
II <sup>nd</sup>	UGYO -102(N)	हठयोग का सामान्य परिचय	4	अनिवार्य
III <sup>rd</sup>	UGYO -103(N)	पतंजलि योग दर्शन	4	अनिवार्य
IV <sup>th</sup>	UGYO -104(N)	योग क्रियात्मक एवं मौखिकी	4	अनिवार्य
<b>Discipline Centric Elective Course</b>				
V <sup>th</sup>	UGYO-105(N) or UGYO -106(N)	योग चिकित्सा अथवा वैकल्पिक चिकित्सा	4 or 4	वैकल्पिक
VI <sup>th</sup>	UGYO -107(N) or UGYO -108(N)	मानव शरीर क्रिया विज्ञान का सामान्य परिचय अथवा आहार एवं पोषण	4 or 4	वैकल्पिक
<b>Ability Enhancement Compulsory Course</b>				
I <sup>st</sup>	AECEG or AECHD	Ability Enhancement Course in English  Ability Enhancement Course in Hindi	4 or 4	Compulsory/ Elective
II <sup>nd</sup>	CHEQ/EA	Ability Enhancement Course in Environment Awareness	4	Compulsory
<b>Skill Enhancement Course</b>				
III <sup>rd</sup>	SES&T-01	Skill Enhancement Course on Science & Technology	4	Compulsory
IV <sup>th</sup>	SEIC&T-02	Skill Enhancement Course on Indian Culture & Tourism	4	Compulsory
V <sup>th</sup>	SESP-03	Skill Enhancement Course on Secretarial Practices	4	Compulsory
VI <sup>th</sup>	SEINS-04	Skill Enhancement Course on Insurance	4	Compulsory
<b>Open Elective</b>				
V <sup>th</sup>	OEODL or OEIT	Open Elective Course In Open and Distance Learning  or Open Elective Course in Nutrition for Community.	4 or 4	Elective
VI <sup>th</sup>	OECNC or OEDM	Open Elective Course in Nutrition for Community.  or Open Elective Course in Disaster Management	4 or 4	Elective
<b>Total Credit</b>			<b>48</b>	

## योग का इतिहास एवं विकास (UGYO - 101)

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

### प्रथम खण्ड— योग का विकास एवं स्वरूप

- इकाई 1— योग का अर्थ, परिभाषा, महत्व व उद्देश्य  
इकाई 2— योग का उद्भव एवं विकास, वैदिककाल से वर्तमान तक  
इकाई 3 — आधुनिक युग में विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपयोगिता

### द्वितीय खण्ड — योग के प्रकार

- इकाई 4— राजयोग एवं कर्मयोग  
इकाई 5— भक्तियोग एवं ज्ञानयोग  
इकाई 6— हठयोग एवं मंत्रयोग

### तृतीय खण्ड — प्राचीन योगियों का परिचय एवं उनका यौगिक योगदान

- इकाई 7— महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, महर्षि अरविन्द  
इकाई 8— स्वामी कुवल्लयानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी सत्यानन्द जी  
इकाई 9— श्री टी० रामाकृष्णाचार्य, श्री आयंगर, श्री श्री रविशंकर

### चतुर्थ खण्ड — योग के प्रमुख ग्रन्थों का सामान्य परिचय

- इकाई 10 — हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय  
इकाई 11— घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय  
इकाई 12— शिव संहिता का सामान्य परिचय  
इकाई 13— पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय  
इकाई 14— श्रीमद्भगवद् गीता में योग

## हठयोग का सामान्य परिचय (UGYO - 102)

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

### प्रथम खण्ड—

- इकाई 1— हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, हठयोग का महत्त्व  
इकाई 2— अभ्यास हेतु उचित स्थान, रितु काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, मिताहार का सिद्धांत  
इकाई 3— हठयोग साधना में साधक बाधक तत्व, हठ सिद्धि का लक्षण, हठ योग में स्वर ज्ञान का महत्त्व, हठयोग संबंधी भ्रामक धारणाएं

### द्वितीय खण्ड— षट्कर्म

- इकाई 4— घाटशुद्धि की अवधारणा, हठयोग में शोधन क्रियाओं की महत्ता, शोधन क्रिया, नेति, ( जलनेति और सूत्र नेति) कपालभांति  
इकाई 5— धौति, वस्ती, नौलि, त्राटक

### तृतीय खण्ड— हठ ग्रन्थों में आसन

- इकाई 6— आसन की परिभाषा, नियम और सावधानियां, सूर्य नमस्कार, सूक्ष्म योग  
इकाई 7— सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वास्तिकासन, भद्रासन  
इकाई 8— ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, गरुड़ासन,  
इकाई 9— शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन  
इकाई 10— नौकासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, उष्ट्रासन, सेतुबंधासन

### चतुर्थ खण्ड— प्राणायाम, बंध मुद्रा

- इकाई 11— प्राणायाम की परिभाषा, नियम और सावधानियां, प्राणायाम की अवस्थाएं,  
इकाई 12— नाडी शोधन प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम की विधि, लाभ और सावधानियाँ  
इकाई 13— सूर्यभेदी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम की विधि लाभ और सावधानियाँ  
इकाई 14— बंध की परिचय, मूलबंध, जालंधर बंध एवं उड्डीयान बंध,

मुद्रा का परिचय— ज्ञान मुद्रा, चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा एवं विपरीतकरणी मुद्रा

## पतंजलि योग सूत्र (UGYO - 103)

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 दृश्यनिरूपण, दृष्टानिरूपणम, प्रकृति पुरुष संयोग
- इकाई-10 अष्टांग योग (बहिरंग साधना) यम, नियम आसन, प्राणायाम प्रत्याहार की अवधारणा

### तृतीय खण्ड – विभूति पाद एवं कैवल्यपाद

- इकाई-11 अष्टांग योग (अंतरण साधना) धारणा ध्यान, समाधि,
- इकाई-12 योग विभूतियाँ  
अष्टसिद्धि अणिमा, महिमा, लधिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व
- इकाई-13 धर्म मेघ समाधि, विवेक, ख्याति, निरूपणम, कैवल्य
- इकाई-14 कर्म, कर्म के प्रकार, कर्मफल सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन

योग क्रियात्मक (UGYO-104)

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

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म योग, सूर्य नमस्कार ( मंत्र सहित), खड़े होकर करने वाले आसन- ताड़ासन तिर्यक ताड़ासन, करी 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	25
प्राणायाम	डायफ्रामिक , फुफ्फुसीय श्वसन, नाडी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूर्यभेदी 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	10
ह्यान	सुदर्शन क्रिया ध्यान, विपश्यना ध्यान, पंचकोश ध्यान, ॐ ध्यान	10
षट्कर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति	10
मौखिकी		30

## योग चिकित्सा (UGYO -105)

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

**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 मैलाइटिस (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, शियाटिकन्यूराल्जिस, सर्वाइकलस्पोण्डिलाइटिस, रियूमेटाइडआर्थ्राइटिस, आस्टिओआर्थ्रोइटिस, आमवात के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

## वैकल्पिक चिकित्सा (UGYO- 106)

कुल अंक-100

लिखित परीक्षा -70 + अधिन्यास -30

### प्रथम खण्ड -

- इकाई -1 - वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाये, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व
- इकाई -2 - एक्यूप्रेशर की परिभाषा, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त , एक्यूप्रेशर की विधि,
- इकाई -3 - विभिन्न दाब बिंदुओं का परिचय, एक्यूप्रेशर में प्रयुक्त उपकरणों का परिचय

### द्वितीय खण्ड -

- इकाई -4 - प्राण का अर्थ स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, प्राण चिकित्सा का इतिहास एवं सिद्धान्त
- इकाई -5 - ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा के रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का महत्व

### तृतीय खण्ड -

- इकाई -6 - 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 -7 - यज्ञ चिकित्सा के वैज्ञानिक आधार, रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी, विभिन्न रोगों में यज्ञ चिकित्सा के प्रयोग

### चतुर्थ खण्ड -

- इकाई -8- चुंबक चिकित्सा का अर्थ स्वरूप एवं परिभाषा, चुंबक चिकित्सा के सिद्धान्त , चुंबक चिकित्सा की विधि, चुंबक चिकित्सा की सीमाएं
- इकाई -9 - चिकित्सा में प्रयुक्त चुंबक के विभिन्न प्रकार, विभिन्न रोगों में चुंबक चिकित्सा के प्रयोग
- इकाई -10 - स्वर चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप, स्वर चिकित्सा का योग में महत्व, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त, स्वर की प्रकृति व प्रकार
- इकाई -11 - स्वर बदलने के उपाय, नाड़ियों की सामान्य जानकारी, स्वर चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन

### चतुर्थ खण्ड -

- इकाई -12 - विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक, स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका
- इकाई -13 - स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त, आहार-विहार, आचार और विचार, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर, योग चिकित्सा की सीमाएं।
- इकाई -14 - विभिन्न रोगों में योग चिकित्सा- डायबिटीज, कब्ज, मोटापा, उच्च रक्तचाप, नशा मुक्ति में योग प्रबंधन।

मानव शरीर क्रिया विज्ञान का सामान्य परिचय  
(UGYO- 107)

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

**प्रथम खण्ड – मानव शरीर का सामान्य परिचय**

इकाई -1 – मानव शरीर का संरचनात्मक संगठन

इकाई -2 – कोशिका, ऊतक

**द्वितीय खण्ड –**

इकाई -3 – अस्थि तंत्र

इकाई -4 – पेशी तंत्र

इकाई -5 – श्वसन तंत्र

**तृतीय खण्ड –**

इकाई -6 – रक्त परिसंचरण तंत्र

इकाई -7 – पाचन तंत्र

इकाई -8 – उत्सर्जन तंत्र

**चतुर्थ खण्ड –**

इकाई -9 – तंत्रिका तंत्र

इकाई -10 – अंतःस्रावी तंत्र

इकाई -11 – प्रतिरक्षा तंत्र

**पंचम खण्ड –**

इकाई -12 – प्रजनन तंत्र

इकाई -13 – विशिष्ट संवेदी अंग- ज्ञानेन्द्रियाँ

इकाई -14 – चयापचय की एवं शारीरिक कार्यों से संबंध



## आहार एवं पोषण (UGYO -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, संगठन, 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, मसाले के औषधीय गुण, पाककला में मसालों का उपयोग।

इकाई -9 — शर्करा एवं उसके उत्पाद—

पोषक मूल्य, गुण एवं 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 प्रभाव