

Maharshi Panini Sanskrit Evam Vedic Vishwavidyalaya

Dewas Road, Ujjain(Madhya Pradesh)456010

University Established by State Government of Madya Pradesh



= Syllabus =

Graduation Degree Program

BA Yogashastra (Bachelor of Arts)

Department of Yoga

Faculty of Prachin Vigyan

Maharshi Panini Sanskrit Evam Vedic Vishwavidyalaya

Devasmarg, Ujjain (M.P.) 456010

Tel: (0734) 2526044

विभागाध्यक्ष

योग विभाग

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Course Curriculum (Syllabus)

Name of the Program	Shastri (Bachelor of Arts)
Name of The Faculty	Prachin Vigyan
Name of the Department	Yoga
Examination Type	Annual , 75:25 Pattern
Number of Seats	Eligibility20
Pattern Program Duration	04 years
Age Limit	No age limit
Eligibility	Uttarmadyama /10+2 or equal examination

Year	Internal		Theory		Other		Total		Credits
	Total	Passing Marks	Total	Passing Marks	Total		Total	Passing Marks	
First Year Certificate Programme	200	66	600	198	-	-	800	264	40
Second Year Diploma Programme	200	66	600	198	-	-	800	264	40
Third Year Dipgree Programme	200	66	600	198	-	-	800	264	40
Final Year Digree & Research Programme	200	66	600	198	-	-	800	264	40
Total	800	66	2400	198	-	-	3200	1056	160


 विभागाध्यक्ष
 योग विभाग
 महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
 उज्जैन (म.प्र.)

Graduation Degree Program
Shaṣtri (Bachelor of Arts)
First Year (Certificate Programme)

Course Code	Course Title	Internal		Theory		Subject Total (in case of joint passing) A+B+C		Credits
		A		B		Max	Passing	
		Max	Passing	Max	Passing			
Shaṣtri /(B.A.) Paper -01	Foundation Course (Hindi+English Language)	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shaṣtri /(B.A.) Paper -02	Foundation Course (Yoga & Environment)	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shaṣtri /(B.A.) Paper -03	Major Subjects <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Shuka-Yajurveda. • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shaṣtri /(B.A.) Paper -04	Major Subjects <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Shuka-Yajurveda • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shaṣtri /(B.A.) Paper -05	Minor <ul style="list-style-type: none"> • Yoga Practical 	25	6.46	75	27.54	100	33	06


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Shastri /(B.A.) Paper -06	Open Elective <ul style="list-style-type: none"> • Shuka-Yajurveda • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan • Sanskrit-Vangamaya • Music • Computer • Disaster Management • Public Administration • Political Science • Sociology • Economics • History • English • Philosophy of Ramcharit-Manasa • Hindi 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -07	Professional courses <ul style="list-style-type: none"> • Medicinal Plants • Nutrition and Dietetics • Accounting and Tally • Web Designing • Office Procedure and Practices • Personality Development. 	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -08	<ul style="list-style-type: none"> • Field Project • Internship • Apprentice-ship • Community Engagement and Service. 	25	6.46	75	27.54	100	33	04


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
 महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
 उज्जैन (म.प्र.)

Graduation Degree Program
Shastri (Bachelor of Arts)
Second-Year (Diploma Programme)

Course Code	Course Title	Internal		Theory		Subject Total (in case of joint passing)		Credits
		A		B		A+B+C		
		Max	Passing	Max	Passing	Max	Passing	
Shastri /(B.A.) Paper -01	Foundation Course (Hindi+English Language)	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -02	Foundation Course (Yoga & Environment)	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -03	Major Subjects <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Shuka-Yajurveda. • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -04	Major Subjects <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Shuka-Yajurveda • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -05	Minor <ul style="list-style-type: none"> • Yoga Practical 	25	6.46	75	27.54	100	33	06


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
राजौरी (पंजाब)

Shastri /(B.A.) Paper -06	Open Elective <ul style="list-style-type: none"> • Shuka-Yajurveda • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan • Sanskrit-Vangamaya • Music • Computer • Disaster Management • Public Administration • Political Science • Sociology • Economics • History • English • Philosophy of Ramcharit-Manasa • Hindi 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -07	Professional courses <ul style="list-style-type: none"> • Medicinal Plants • Nutrition and Dietetics • Accounting and Tally • Web Designing • Office Procedure and Practices • Personality Development. 	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -08	<ul style="list-style-type: none"> • Field Project • Internship • Apprentice-ship • Community Engagement and Service. 	25	6.46	75	27.54	100	33	04

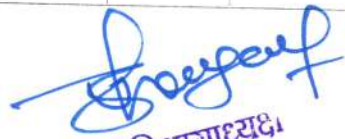

 विभागाध्यक्ष
 योग विभाग
 मन्वैय पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
 उज्जैन (म.प्र.)

Graduation Degree Program

Shastri (Bachelor of Arts)

Third-Year (Degree Programme)

Course Code	Course Title	Internal		Theory		Subject Total (in case of joint passing)		Credits
		A		B		A+B+C		
		Max	Passing	Max	Passing	Max	Passing	
Shastri /(B.A.) Paper -01	Foundation Course (Hindi+English Language)	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -02	Foundation Course (Yoga & Environment)	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -03	Major Subjects <ul style="list-style-type: none">• Yoga• Shuka-Yajurveda.• Navya-Vyakaran• Sanskrit-Sahitya• Nyaya-Darshan• Sidhant-Jyotish• Jyotish-Falit• Karmkand-Vidhan	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -04	Major Subjects <ul style="list-style-type: none">• Yoga• Shuka-Yajurveda• Navya-Vyakaran• Sanskrit-Sahitya• Nyaya-Darshan• Sidhant-Jyotish• Jyotish-Falit• Karmkand-Vidhan	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -05	Minor <ul style="list-style-type: none">• Yoga Practical	25	6.46	75	27.54	100	33	06



विभागाध्यक्ष

योग विभाग

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय

Shastri /(B.A.) Paper -06	Open Elective <ul style="list-style-type: none"> • Shuka-Yajurveda • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan • Sanskrit-Vangamaya • Music • Computer • Disaster Management • Public Administration • Political Science • Sociology • Economics • History • English • Philosophy of Ramcharit-Manasa • Hindi 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -07	Professional courses <ul style="list-style-type: none"> • Medicinal Plants • Nutrition and Dietetics • Accounting and Tally • Web Designing • Office Procedure and Practices • Personality Development. 	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -08	<ul style="list-style-type: none"> • Field Project • Internship • Apprentice-ship • Community Engagement and Service. 	25	6.46	75	27.54	100	33	04


 विभागाध्यक्ष
 योग विभाग
 महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
 उज्जैन (म.प्र.)

Graduation Degree Program
Shastri (Bachelor of Arts)
Fourth-Year (Degree & Research Programme)

Course Code	Course Title	Internal		Theory		Subject Total (in case of joint passing) A+B+C		Credits
		A		B		Max	Passing	
		Max	Passing	Max	Passing	Max	Passing	
Shastri /(B.A.) Paper -01	Foundation Course (Hindi+English Language)	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -02	Foundation Course (Yoga & Environment)	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -03	Major Subjects <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Shuka-Yajurveda. • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -04	Major Subjects <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Shuka-Yajurveda • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -05	Minor <ul style="list-style-type: none"> • Yoga Practical 	25	6.46	75	27.54	100	33	06


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Shastri /(B.A.) Paper -06	Open Elective <ul style="list-style-type: none"> • Shuka-Yajurveda • Navya-Vyakaran • Sanskrit-Sahitya • Nyaya-Darshan • Sidhant-Jyotish • Jyotish-Falit • Karmkand-Vidhan • Sanskrit-Vangamaya • Music • Computer • Disaster Management • Public Administration • Political Science • Sociology • Economics • History • English • Philosophy of Ramcharit-Manasa • Hindi 	25	6.46	75	27.54	100	33	06
Shastri /(B.A.) Paper -07	Professional courses <ul style="list-style-type: none"> • Medicinal Plants • Nutrition and Dietetics • Accounting and Tally • Web Designing • Office Procedure and Practices • Personality Development. 	25	6.46	75	27.54	100	33	04
Shastri /(B.A.) Paper -08	<ul style="list-style-type: none"> • Field Project • Dissertation • Internship • Apprentice-ship • Community Engagement and Service. 	25	6.46	75	27.54	100	33	04

(Signature)

विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि विश्वविद्यालय संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

AWARDING CLASS

Aggregate	{	85% and above	-	First class with Distinction
		65%-<85%	-	First Class
		55%-<65%	-	Second Class
		40%-<55%	-	Third Class

Grading System

% Aggregated Marks	Description	Grade Letter	Grade Points
91-<100	Outstanding	O	10.0
80-<90	Excellent	A+	9.0
71-<80	Very Good	A	8.0
61-<70	Good	B+	7.0
55-<60	Above Average	B	6.0
50-<55	Average	C	5.0
40-<50	Pass	P	4.0
<40	Fail	F	0.0

Student should achieve minimum 'P' Grade in each course for getting a degree.

Academic Structure

- Major Subject - 54 Credits
- Major Subject - 28 Credits
- Optional Subject(Open Elective Course) - 18 Credits
- Skill enhancement course - 12 Credits
- Subject Related Project - 24 Credits
- Field Project/ Internship/apprenticeship/
Community engagement - 24 Credits

Jeevesh
विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Shastri (B.A.) 1 Year - Core 1, Paper - 1

Part A Introduction

Programme: Certificate	Class: Shastri (B.A.)	Year : 1st	Session : 2022-2023
Subject : Yoga Shastra (योगशास्त्र)			
1	Course Code :	Y1-YOGA-1T	
2	Course Title :	Fundamentals of Yoga (योग के आधारभूत तत्व)	
3	Course Type (Core Course/ Elective/ Generic Elective/ Vocational/.....)	CORE - 1 (1st Paper) (CC-01)	
4	Pre-requisite (if any)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से उत्तर-मध्यमा/प्राक्-शास्त्री/इंटरमीडिएट (12वीं) या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	Course Learning outcomes (CLO)	<ul style="list-style-type: none">• यह पाठ्यक्रम छात्रों को पाठ्य और दार्शनिक दृष्टिकोण से योग परंपरा से परिचित कराएगा।• योग की बुनियादी अवधारणाओं से परिचित।• जीवन और कल्याण के लिए एक अभिन्न दृष्टिकोण के रूप में योग के दर्शन की सराहना करें। योग के मार्गों और विद्यालयों के बीच अंतर को समझें।• शरीर के शारीरिक और मानसिक उपचार में योगाभ्यास के लाभ को समझें।• समझें कि योग अभ्यास कैसे सामाजिक सद्भाव और आध्यात्मिक उत्कृष्टता को सुविधाजनक बनाता है।	
6	Credit Value	6	
7	Total Marks:	Max. Marks : 25+75	Min. Passing Marks: 10+30



विभागाध्यक्ष

योग विभाग

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Part B – Content of the Course

**Total No. of Lectures – Tutorials - Practical (in hours per week) : L-T-P : 3 Hours per week
Total Lectures : 90 Hours**

Total No. of Lectures = 90		
Unit	Topics	No. of Lectures
I	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग के विभिन्न पहलू, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक समय में योगी की उपयोगिता।	15
II	वेद, उपनिषद्, गीता, योग वशिष्ठ, जैन, बुद्ध, सांख्य शास्त्र, वेदांत, तंत्र शास्त्र, आयुर्वेद में योग का स्वरूप।	15
III	योग मार्ग: राज योग, ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, अष्टांग योग, हठ योग, मंत्र योग, संन्यास योग	15
IV	विभिन्न योगियों का परिचय- महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानंद, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवल्यानन्द	15
V	विभिन्न योग ग्रंथों का परिचय- पतंजल योग सूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता	15

Part C – Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- योगप्रक्रियांचे मार्गदर्शन – डॉ.एम.एल घरोटे
- पातंजल योगसूत्रा – डॉ. ना.वि.करंबेळकर श्री.ह.व्या.प्र.मंडळ,अमरावती
- योग स्वास्थ्य कुंजी – डॉ. अरुण खोडसकर,बृहन महाराष्ट्र योग परिषद, अमरावती
- भारतीय मानसशास्त्रा आणि योगशास्त्रा- श्री.कोल्हटकर, प्रसाद प्रकाशन, पुणे
- योगा के सिद्धांत एवं अभ्यास – डॉ.कालिदास जोशी, डॉ.गणेश शंकर सागर .विद्यापीठ, सागर (म.प्र.)
- कर्मयोग – रामकृष्ण मठ, धंतोली, नागपूर
- ज्ञानयोग – रामकृष्ण मठ, धंतोली, नागपूर
- भक्तियोग – स्वामी विवेकानंद, रामकृष्ण मठ, धंतोली, नागपूर
- योग, स्वास्थ्य कुंजी – श्री अरुण खोडस्कर, अमरावती

Suggested equivalent online course:

(Handwritten signature)

विभागाध्यक्ष
योग विभाग
पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Shastri (B.A.) 1 Year - Core 1, Paper – 2

Part A Introduction

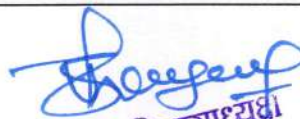
Program: : Certificate	Class : SHASTRI (B.A.)	Year : 1st	Session : 2022-23
Subject : Yoga			
1	Course Code :	Y1-YOGA-2T	
2	Course Title :	Hath Yoga Pradipika (हठयोग प्रदीपिका)	
3	Course Type: (Core Course/ Elective/Generic Elective/ Vocational/.....)	CORE - 1 (2nd Paper) (CC-02)	
4	Pre-requisite (if any)	उत्तरमध्यमा/प्राक्शास्त्री/इंटरमीडिएट(12th)अथवा समकक्षपरीक्षोत्तीर्णविद्यार्थिनः पाठ्यक्रमेस्मिन् प्रवेष्टुमर्हाः । • कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से उत्तर-मध्यमा/प्राक्-शास्त्री/ इंटरमीडिएट (12वीं) या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	Course Learning outcomes (CLO)	यह कोर्स छात्रों को ह्यूमन फिजियोलॉजी और एनाटॉमी के आधार से परिचित कराएगा। पाठ्यक्रम के परिणाम: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में छात्र होगा • हठ योग प्रदीपिका की मूल बातें समझने में सक्षम। • हठ योग अभ्यास की अवधारणा को जानने में सक्षम। • हठ योग प्रदीपिका और वर्तमान परिदृश्य में इसकी प्रासंगिकता। • हठ योग प्रदीपिका और इसका वैज्ञानिक और आध्यात्मिक महत्व।	
6	Credit Value	6	
7	Total Marks:	Max. Marks : 25+75	Min. Passing Marks: 10+30


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Part B – Content of the Course

Total No. of Lectures – Tutorials - Practical (in hours per week) : L-T-P : 3 Hours per week
Total Lectures : 90 Hours

Total No. of Lectures = 90		
Unit	Topics	No. of Lectures
I	हठ योग प्रदीपिका का परिचय आसन हठ योग प्रदीपिका में आसन स्थान का महत्व हठ साधना में साधक एवं बाधक तत्व	15
II	हठयोगप्रदीपिका में कुम्भक हठ योग प्रदीपिका में प्राणायाम (अध्याय 02) प्राणायाम की पूर्व आवश्यकताएँ षट्कर्म प्रक्रियाएँ, लाभ और सावधानियां	15
III	मुद्रा एवं बंध हठप्रदीपिका में मुद्रा के प्रकार मुद्रा अध्याय सम्पूर्ण अध्ययन	15
IV	नादानुसंधान हठप्रदीपिका में नाद के प्रकार नाडा के चरण नादानुसंधान सम्पूर्ण अध्ययन	15
V	आयुर्वेद के संदर्भ में त्रिदोष की अवधारणा वात, पित्त, कफ का स्थान त्रिदोष चिकित्सा त्रिदोषानुसार आहार और उसका उपचार	15


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
श्री पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Part C – Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

1. Y G.S. Sahay – Hathayogapradeepika.
2. Sw. Digamber ji & Raghunaath Shastri - Hatha Yoga Pradipika, Kaivalyadham SMYM samiti, Lonavala, 2006.
3. Swami Satyananda Saraswati - Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Yoga publication trust , Munger, 2006.
4. Sw. Digamberji & M.L. Gharote- Gheranda Samhita, Kaivalyadham SMYM samiti, Lonavala, 1978.
5. Sw. Muktibodhananda Sarswati - Hatha Yoga Pradipika, Yoga publication trust, Munger, 2000.

Suggested Readings:

1. B.K.S. Iyengar - Light on Yoga, Harper Collins publisher, New Delhi, 2012.
2. B.K.S. Iyengar - Light on Pranayama, Harper collins publisher, New Delhi, 2012.
3. Sw. Kuvalyanand & S.A. Shukla - Goraksha Shatakam, Kaivalyadham SMYM samiti, Lonavala, 2006.
4. M.L.Gharote - Hatha Ratnavali, Kaivalyadham SMYM samiti, Lonavala, 2009.
5. M.L.Gharote -Siddhasidhant Padhati, Kaivalyadham SMYM samiti, Lonavala, 2005.

Suggested equivalent online course:


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Shastri (B.A.) 1 Year - GE- 1**Part A Introduction**

Program : UG	Class : SHASTRI (B.A.)	Year : 1st	Session : 2022-2023
Subject : YOGA (योग)			
1	Course Code :	Y1-YOGA-3T	
2	Course Title :	योग प्रायोगिक	
3	Course Type (Core Course/ Elective/Generic Elective/ Vocational/.....)	Generic Elective /Minor- I	
4	Pre-requisite (if any)	<ul style="list-style-type: none">• उत्तरमध्यमा/प्राक्शास्त्री/इंटरमीडिएट(12th) अथवा समकक्षपरीक्षोत्तीर्णविद्यार्थिनः पाठ्यक्रमेस्मिन् प्रवेष्टुमर्हाः ।• कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से उत्तर-मध्यमा/प्राक्-शास्त्री/इंटरमीडिएट (12वीं) या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	Course Learning outcomes (CLO)	पाठ्यक्रम के परिणाम: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में छात्र होगा <ul style="list-style-type: none">• आसन, प्राणायाम और अन्य यौगिक क्रियाओं की मूल बातें जानने में सक्षम।• शिक्षा की अवधारणाओं और सीखने के साथ संज्ञानात्मक व्यवहार को समझने में सक्षम।• शिक्षण पद्धति के साथ योग शिक्षा के मूल सिद्धांतों को जानने में सक्षम।	
6	Credit Value	6	
7	Total Marks:	Max. Marks : 25+75	Min. Passing Marks: 10+30


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Part B – Content of the Course

Total No. of Lectures – Tutorials - Practical (in hours per week) : L-T-P : 2 Hours per week
Total Lectures : 60 Hours

Total No. of Lectures = 60

Unit	Topics	No. of Lectures
------	--------	-----------------

भजन और हस्त मुद्रा का पाठ:

प्रातःस्मरण और शांति मंत्रों का पाठ; प्रणव जप और सोहम जप का पाठ;
उपनिषद् और योग ग्रंथों से भजनों का पाठ; हस्त मुद्रा - ठोड़ी, ज्ञान, हृदय,
भैरव, योनि, प्राण

षड्दर्भः

जल-नेति, रबर-नेति, कपालभाति वातक्रम, अग्निसार

आसनः

पवन मुक्तासन भाग-1, ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटि चक्रासन, दंडासन, वज्रासन, भुजंगासन, द्रुत-हलासन,
मार्जरीआसन, शवासन, उत्तानपादासन, स्वस्तिकासन, अर्ध शलभासन, तितली आसन, बाल-सुलभासन, अर्ध
धनुरासन, अर्ध उष्ट्रासना, अर्ध हलासन .

श्वास लेने के अभ्यासः

श्वास जागरूकता: श्वास-प्रश्वास संयम; उदर, वक्ष एवं क्लैविक्युलर श्वास, उदर+वक्ष श्वास, उदर + वक्ष +
क्लैविक्युलर श्वास; यौगिक श्वास: रुके श्वास (विलोमा प्राणायाम), पूरक, रेचक और कुंभक (अंतर और बाह्य
कुंभक) का अभ्यास, नाडी-शोधन प्राणायाम

प्रारंभिक ध्यानः

सोहम साधना (धारणा और ध्यान, प्राण पर ध्यान (प्राण ध्यान साधना)

मुद्रा और बंधः

नासाग्र मुद्रा, शांभवी मुद्रा, मूलबंध, उड्डियान बंध

सतत मूल्यांकनः

शिक्षकों द्वारा सतत मूल्यांकन


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Part C – Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- Sri Ananda: The Complete book of Yoga, Orient Course Backs, Delhi, 2003.
- Basavaraddi, I.V. & others : SHATKARMA: A Comprehensive description about
- Cleansing Process, MDNIY New Delhi, 2009
- Joshi, K.S. : Yogic Pranayama, Oriental Paperback, New Delhi, 2009
- Dr. Nagendra H R : Pranayama, The Art & Science, Swami Vivekananda Yoga Prakashan,
- Bangalore, 2005
- Basavaraddi, I.V. & others : SHATKARMA: A Comprehensive description about
- Cleansing Process, MDNIY Pranayama, Kaivalyadhama, Lonavla, 2010
- Swami Rama: Science of Breath, A Practical Guide, The Himalayan International
- Institute, Pennselvenia, 1998
- Swami Niranjananand Saraswati: Prana, Pranayama & Pranvidya, Yoga Publications

Suggested equivalent online course:


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Shastri (B.A.) 2 Year - Core 1, Paper - 1

Part A Introduction

Programme: Certificate	Class: Shastri (B.A.)	Year : 2nd	Session : 2022-2023
Subject : Yoga (योग)			
1	Course Code :	Y2-YOGA-1T	
2	Course Title :	Patanjal Yoga Darshan (पातंजल योग दर्शन)	
3	Course Type (Core Course/ Elective/Generic Elective/ Vocational/.....)	CORE - 1 (CC-01) (1st Paper)	
4	Pre-requisite (if any)	उत्तरमध्यमा/प्राक्शास्त्री/इंटरमीडिएट(12th) अथवा समकक्षपरीक्षोत्तीर्णविद्यार्थिनः पाठ्यक्रमेस्मिन् प्रवेष्टुमर्हाः । • कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से उत्तर-मध्यमा/प्राक्-शास्त्री/ इंटरमीडिएट (12वीं) या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	Course Learning outcomes (CLO)	पाठ्यक्रम के परिणाम: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में छात्रः • छात्र पतंजल योग दर्शन की मूल अवधारणा को समझेंगे। • चित्त, वृत्ति, समाधि की अवधारणा और इसके प्रकार अष्टांग योग को समझें • अष्टांग योग का व्यावहारिक उपयोग और इसका हमसे संबंध। • हमारे मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में यम और नियम का महत्व।	
6	Credit Value	6	
7	Total Marks:	Max. Marks : 30+70	Min. Passing Marks: 35


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय,
उज्जैन (म.प्र.)

Part B – Content of the Course

**Total No. of Lectures – Tutorials - Practical (in hours per week) : L-T-P : 3 Hours per week
Total Lectures : 90 Hours**

Total No. of Lectures = 90

Unit	Topics	No. of Lectures
I	समाधि पाद- योग का अर्थ और उसका स्वरूप, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की अवधारण, चित्त की भूमियाँ (अवस्थाएं), चित्त वृत्ति को नियंत्रित करने के उपाय, अभ्यास और वैराग्य, भव प्रत्यय और उपाय प्रत्यय, साधन पंचक, चित्त विक्षेप (अशांति), चित्त प्रसादन	15
II	समाधि पाद- समाधि के प्रकार और उसके रूप, अध्यात्म प्रसाद और ऋतंभरा प्रज्ञा, सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, सबीज, निर्बीज समाधि, समापत्ति और समाधि में अंतर, ईश्वर की अवधारणा, ईश्वर प्राणिधान	15
III	साधन पाद- क्रिया योग, पंच क्लेश, कर्मशय और कर्मविपाक, दुख के रूप, चतुर्व्यूहवाद, दृश्य-दृष्ट निरूपण, प्रकृति पुरुष सहयोग, अष्टांग योग का परिचय और महत्व, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और सिद्धियाँ	15
IV	विभूति पाद- धारणा, ध्यान और समाधि का स्वरूप और महत्व, संयम का स्वरूप, चित्त संस्कार, प्राणमात्र और विभूतियों की अवधारणा	15
V	कैवल्य पद - सिद्धियों के 5 साधन, निर्माण चित्त की अवधारणा, समाधिजनित सिद्धि का महत्व, चार प्रकार के कर्म, वासना, धर्ममेघ समाधि, विवेक ख्याति, कैवल्य का स्वरूप	15

Part C – Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- Yog Sutra(Tatv Vaishrdi)- Vachaspati Mishra
- Yog Sutra(Yog Vartik)- Vigyan Bhikshu
- Yog Sutra(Rajmartand)- Bhojraj
- Patanjali Yoga Pradee- Omanand Tirth

Suggested equivalent online course:


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Shastri (B.A.) 2 Year - Core 1, Paper - 2

Part A Introduction

Program: : Certificate	Class : SHASTRI (B.A.)	Year : 2nd	Session : 2022-23
Subject : Yoga			
1	Course Code :	Y2-YOGA-2T	
2	Course Title :	Anatomy and Physiology (शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान)	
3	Course Type: (Core Course/ Elective/Generic Elective/ Vocational/.....)	CORE - 1 (CC-02) (2nd Paper)	
4	Pre-requisite (if any)	उत्तरमध्यमा/प्राक्शास्त्री/इंटरमीडिएट(12th) अथवा समकक्षपरीक्षोत्तीर्णविद्यार्थिनः पाठ्यक्रमेस्मिन् प्रवेष्टुमर्हाः । • कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से उत्तर-मध्यमा/प्राक्-शास्त्री/ इंटरमीडिएट (12वीं) या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	Course Learning outcomes (CLO)	पाठ्यक्रम के परिणाम: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में छात्र होगा • मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान की मूल बातें और इतिहास और नामकरण को समझने में सक्षम। • प्रमुख शारीरिक तंत्र और उसकी संरचना और कार्य को जानने में सक्षम। • फिटनेस और प्रतिरक्षा की अवधारणा को समझने में सक्षम।	
6	Credit Value	6	
7	Total Marks:	Max. Marks : 30+70	Min. Passing Marks: 35


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Part B – Content of the Course

Total No. of Lectures – Tutorials - Practical (in hours per week) : L-T-P : 3 Hours per week
Total Lectures : 90 Hours

Total No. of Lectures = 90

Unit	Topics	No. of Lectures
I	<p>मानव कोशिका- अंगों की संरचना और कार्य, ऊतकों के कार्य और प्रकार।</p> <p>परिसंचरण तंत्र- रक्त की संरचना, श्वेत रक्त कणिकाएं, लाल रक्त कणिकाएं, परिसंचरण की फिजियोलॉजी, रक्त के कार्य, धमनियों और शिराओं के बीच अंतर।</p> <p>हृदय की शारीरिक रचना, रक्तचाप, रक्तचाप और हृदय की धड़कन के बीच संबंध।</p>	15
II	<p>कंकाल प्रणाली- कंकाल की शारीरिक रचना, हड्डियों का वर्गीकरण, अक्षीय (axial) हड्डियाँ और परिशिष्ट (appendicular) हड्डियाँ, जोड़ों के प्रकार</p> <p>मांसपेशीय तंत्र- मांसपेशियों के प्रकार (स्वेच्छिक, अनैच्छिक, कार्डियक)</p>	15
III	<p>अंतःस्त्रावी ग्रंथियां-</p> <p>एंजाइम और हार्मोन के बीच अंतर, पिट्यूटरी ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि, थायरॉयड और पैराथायराइड ग्रंथि थाइमस ग्रंथि, प्लीहा और अधिवृक्क ग्रंथि की शारीरिक रचना और संरचना और प्रजनन ग्रंथियां, हार्मोन के कार्य</p>	15
IV	<p>पाचन तंत्र- पाचन तंत्र की परिभाषा, शरीर रचना और शरीर विज्ञान।</p> <p>प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट का पाचन, यकृत की शारीरिक रचना और कार्य।</p> <p>उत्सर्जन प्रणाली- उत्सर्जन प्रणाली का अर्थ और शारीरिक रचना, नेफ्रॉन की शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान, मूत्र की प्रक्रिया</p>	15
V	<p>तंत्रिका तंत्र- तंत्रिका तंत्र के प्रकार, न्यूरॉन्स के प्रकार, मस्तिष्क की शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान, मरुदंड की संरचना और कार्य, तंत्रिकाओं की शारीरिक रचना, तंत्रिकाओं के प्रकार (कपाल और मेरुरज्जु), तंत्रिकाओं के प्रकार।</p> <p>श्वसन तंत्र- श्वसन पथ, श्वास की परिभाषा, श्वास के प्रकार, श्वास की क्रियाविधि (प्रश्वास और प्रेरणा), श्वसन तंत्र की संरचना, गैसों का आदान-प्रदान, श्वास की मात्रा और क्षमता।</p>	15



विभागाध्यक्ष
योग विभाग

पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
अजमेर (म.प्र.)

Part C – Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- Sharir Evam Kriya Vigyan Dr. Anant Prakash Gupta
- Shusrut (Sharir Isthana) Dr. Bhaskar Govind Panekar.
- Sharir Kriya Vigyan Dr. Priyavat Sharma
- Sharir Rachna evam Kriya Vigyan Dr. S R Verma
- Ayurveda Kriya Sharir Vaidya Ranjit Rai Desai
- Asana Pranayama Mudra tatha Bandh, Bihar Publication Trust, Munger

Suggested equivalent online course:



विभागाध्यक्ष

योग विभाग

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Shastri (B.A.) 1 Year - GE- 1			
Part A Introduction			
Program UG	Class : SHASTRI (B.A.)	Year : 2 nd Year	Session : 2022-2023
Subject : YOGA (योग)			
1	Course Code :	Y2-YOGA-3T	
2	Course Title :	Yoga Practical	
3	Course Type (Core Course/ Elective/Generic Elective/ Vocational/.....)	GENERIC ELECTIVE - 1 Minor-01	
4	Pre-requisite (if any)	<ul style="list-style-type: none"> उत्तरमध्यमा/प्राक्शास्त्री/इंटरमीडिएट(12th) अथवा समकक्षपरीक्षोत्तीर्णविद्यार्थिनः पाठ्यक्रमेस्मिन् प्रवेष्टुमर्हाः । Any student who have passed Uttar-Madhyama/Prak-Shastri/ Intermediate(12th) or Equivalent Examination from the recognised institute are eligible to Enter the Course. 	
5	Course Learning outcomes (CLO)	<p>Course Objectives: Understand the principles and practice of yogic practices.</p> <p>Course Outcomes: At the end of successful completion of the course the student will be:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elaborate about the practices that help practitioners in demonstration. Learning about basic mantras and chanting. 	
6	Credit Value	6	
7	Total Marks:	Max. Marks : 30+70	Min. Passing Marks: 35


 विभागाध्यक्ष
 योग विभाग
 महर्षि प्राणि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
 उज्जैन (म.प्र.)

Part B – Content of the Course

Total No. of Lectures – Tutorials - Practical (in hours per week) : L-T-P : 2 Hours per week
Total Lectures : 60 Hours

मंत्र- मृत्युंजय मंत्र, गायत्री मंत्र

षड्भ्रम- त्राटक, वमन धौति (कुंजल क्रिया), सूत्र नेति

आसन- स्वस्तिकासन, सूर्य नमस्कार, पवन मुक्तासन-II, वृक्षासन, पर्वतासन, गौमुखासन, जानुशिरासन, मंडूकासन, सर्वांगासन, ब्रह्ममुद्रासन, सर्पासन, पश्चिमोत्तानासन, सेतुबंधासन

प्राणायाम- नाडी शोधन प्राणायाम (कुंभक सहित)

मुद्रा एवं बंध- जालंधर बंध

हस्त मुद्रा- अपान मुद्रा, हृदय मुद्रा

ध्यान- माण्डूक्य ध्यान

वाईवा- पिछले वर्ष का प्रैक्टिकल सिलेबस भी इस वर्ष में शामिल किया जाएगा।


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)

Part C – Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- Bakhru, H. K. Diet Cure for Common Ailments Jaico Publishing House, Mumbai 2nd edi., 2017
- Swami Niranjananand Saraswati: Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School of Yoga Publications; Munger, 2001
- Chaudhary, N.V. and Jain, R. (Eds.) Encyclopaedia of Yoga, Health and Physical Education: Yoga for wellness and teaching. Vol. I, part I & II Khel Sahitya Kendra, New Delhi 2013
- Mallapa, P. K. Ashtanga Yoga in relation to Holistic Health Satyam Publishing House, New Delhi 2006
- Nagendra, H.R. Yoga for Health Vivekananda Kendra Yoga Prakashana, Bangalore 1993
- Sawant, Durgadas Nisargahar: Natural Diet for Healthy Life Yoga Vidya Niketan, Mumbai 1st edi., 2020
- Sivananda Swami Health and Happiness Divine Life Society, Delhi 1984
- Shelton, Herbert Fasting can save your life American Natural Hygiene Society, Tampa 1999
- Vyavahare, Shrikrushna Yoga for Health, Healing and Harmony Ghantali Mitra Mandal, Thane 2007
- Yogendra Yoga: Hygiene Simplified The Yoga Institute, Mumbai 1st edi., 2015
- Yoga: The Science of Holistic Living Vivekananda Kendra, Madras 1996

Suggested equivalent online course:


विभागाध्यक्ष
योग विभाग
मुम्बई पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय
उज्जैन (म.प्र.)