

Curriculum Teaching Plan

Department of Yoga

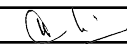
Programme: B.Voc	Year: First	Semester: First
Name of Faculty: Shivani sharma		
Course Title: Foundation of Yoga	Credits: NA	
Course Code: A080101T	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome: <ul style="list-style-type: none">● Through this course student learn about yog.its types, benefits.● together also know about granth like ved, puranas, upnishad● types of yoga like raj yog, bhakti yog.● how to get self control,develop personality,cool mind .● and how to get healthy life.●●●		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	योग का अर्थ, योग की परिभाषा, योग का इतिहास, योग का उद्गम एवं विकास, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।	12
II	विभिन्न ग्रन्थों में योग का स्वरूप-वेद, उपनिषद, गीता, बौद्ध, जैन, सांख्य, वेदान्त।	12
III	योग पद्धतियाँ: राजयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्मयोग, हठयोग, अष्टांग योग।	11
IV	विभिन्न योगियों का जीवन का परिचय एवं योग के क्षेत्र में योगदान, महर्षि पतंजलि, श्री अरविन्द, स्वामी कुवलयाणन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द।	11
V	योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय - योग सूत्र, हठ योग प्रदीपिका।	11
Suggested Readings: <ul style="list-style-type: none">● योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती● वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानन्द● योग मनोविज्ञान - शांतिप्रकाश आत्रेय● औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान● कल्याण (योग तत्वांक)● भारत के संत महात्मा● कल्याण (योगांक)		

Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: First
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: HathYoga - I	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tudent know about shatkarma how to cleansing own body. ● Knowledge of different procedure to attain kaivlya. ● YOU will also learn about how achieve success in hath yoga. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु काल। साधना में साधक व बाधक तत्व, सिद्धि के लक्षण तथा योगी के लिए आहार।	12
II	षट्कर्म वर्णन-धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ।	12
III	हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम के प्रकार, विधि व लाभ।	11
IV	हठप्रदीपिकानुसार बन्ध-मुद्रा वर्णन -महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान बन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकर्णी, बज्रौली, शक्तिचालिनी	11
V	समाधि का वर्णन। नादानुसन्धान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।	11
<p>Suggested Readings:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हठयोग प्रदीपिका- कैवल्यधाम, लोणावाला ● आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती ● 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Economics

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: First
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: Anatomy & Physiology – I	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Understand of human anatomy and physiology. ● Know the effect of yogic techniques on different system in the human body. ● Develop the understanding of hormones. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	कोशिका, ऊतक की रचना व क्रिया, अस्थि तथा पेशी तन्त्र की रचना तथा क्रिया और उन पर योग का प्रभाव।	12
II	लिंगामेन्ट टेन्डन जोड़ के प्रकार, रचना व कार्य, मेरुदण्ड, रचना एवं कार्य।	12
III	रक्त का संगठन - लाल रक्त कणिकाएं, श्वेत रक्त कणिकाएं, प्लेटलेट्स, प्लाजमा, हीमोग्लोबिन - रक्त का थक्का, ब्लड ग्रुप और उसकी उपयोगिता। रोग प्रतिरोधात्मक तंत्र।	11
IV	रक्त परिसंचरण तंत्र : हृदय की रचना व क्रिया व कार्य तथा उन पर योग का प्रभाव।	11
V	श्वसन तंत्र : रचना व क्रिया व कार्य तथा उन पर योग का प्रभाव।	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		



B. Voc. Department
Co-ordinator
R.G.P.G. College, Meerut

Department of Yoga

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: First
Name of Faculty: Shivani Sharma		
Course Title: मानव चेतना एवं योग	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome: <ul style="list-style-type: none">● Can define various types of cognitive aspects.● Learn the management of common mental disorders.● Understand the altered states of consciousness.●●●●●		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता।	12
II	वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।	12
III	वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।	11
IV	पश्चिमी विज्ञान की दृष्टि में चेतना, चेतना का क्वाण्टम सिद्धान्त, मानव चेतना एवं योग।	11
V	मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता। मानवीय चेतना के विकास की विविध यौगिक विधियां। भारतीय ऋषियों द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियां।	11
Suggested Readings: <ul style="list-style-type: none">● भारतीय दर्शनों म चेतना का स्वरूप● भारतीय दर्शन● औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान-● मानव चेतना● A study in consciousness		

- A yurveda and Mind
- Mind and Super Mind- N.C. Panda
-

Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: First
Name of Faculty: Babita Sharman		
Course Title: English Language	Credits: NA	
Course Code: 012	Core Compulsory	
Max. Marks:	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Student will heighten their awareness of correct usage of english grammar in writing and speaking • Student will improve their speaking ability in english both in terms of fluency and comprehensibility. • Student will give oral presentations and receive feedback on their performance. • • • • • 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
DRAMA		
I	Development of Drama, Elements of Drama	12
II	Tragedy, Comedy, Tragi- comedy, Drama of Ideas, Poetic Drama, The Problem Play	12
III	Shakespeare: Othello	11
IV	Congreve: The Way of the World	11
V	G B Shaw: Candida	11
FICTION		
I	History of Novel Elements of Novel [Plot, Characterization, Narrative Technique and Structure] Elements of Short Story	11
II	Picaresque Novel, Historical Novel, Gothic Novel Epistolary Novel, Regional Novel, Detective Novel, Science Fiction, Space Fiction	11
III	Jane Austen Pride and Prejudice	

IV	Charles Dickens David Copperfield	
V	Thomas Hardy The Return of the Native	
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> • NA 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: First
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: Practical -I	Credits: N	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks:	Practical	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> • Students learn about advance asanas back band forward band. • understand how to develop breathing power through pranayam • through bandh they understand how to control breath few minutes. • • • • • 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	<p style="text-align: center;">ASANA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shukshma Vyayam 2. Suryanamaskar 3. Padmasan 4. Siddhasan 5. Swastikasan 6. Vajrasana 7. Yogamudrasan 8. Simhasan 9. Veerasan 10. Gomukhasan 	12
II	<p style="text-align: center;">PRANAYAAM</p>	12

	1.) Deep breathing- Abdominal breathing- Yogic breathing 2.) Nadishodhan pranayam	
III	BANDH/MUDRA 1. Deep breathing- Abdominal breathing- Yogic breathing 2. Nadishodhan pranayam	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Practicals		


Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: First
Name of Faculty: Shivani Sharma		
Course Title: Practical-II	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks:	practical	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● The students will learn the procedure of shatkarmas and be able to execute these ● the meditation and beagle to guide others in practice. ● ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	KRIYA 1.) Jalneti 2.) Rubbar Neti	12
II	Meditation & Mantra Jaap 1. Gayatri Mantra 2. Maha Mrityunjay Mantra	12
III	Monograph	11

IV	Viva Voice	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: Second
Name of Faculty: Shivani Gupta		
Course Title: Yogic Text (Geeta) —I	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Understand the significance of bhagvad geeta and its relevance. ● Known the concept of Ataman, paramatma, sthitiprajna. ● Learn the basic principals healthy living for perfections. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	गीता का परिचय, उद्देश्य, गीता का महत्व, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, अर्जुन की अवस्था।	12
II	गीता के अनुसार - आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थित-प्रज्ञता (अध्याय-2), कर्म सिद्धान्त	12


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

III	धर्म का स्वरूप (3), कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञान की अग्नि, (4) गीता के अनुसार	11
IV	गीता के अनुसार सनन्यास का स्वरूप, मोक्ष में सन्यास की उपादेयता (5) कर्म योगी के लक्षण, ब्रह्म ज्ञान का उपाय, औयास और वैराग्य, ध्यान।	11
V	ईश्वर की विभक्तियाँ (अध्याय 10), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप, निष्काम कर्मयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग (अध्याय 42) क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ (अध्याय 13)	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- आचार्य शंकर ● श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- लोकमान्य तिलक ● श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार ● सांख्यतत्वकौमुदी - वाचस्पति मिश्र ● सांख्यप्रवचनभाष्य -विज्ञानभिक्षु 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Economics

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: Second
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: Hathyoga — II	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Understanding the different hathyoga texts. ● Understanding of mind and its modification. ● Understanding of sanyam,parinamas and different vibhuties. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	घेरण्ड संहितानुसार सप्त साधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म-धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि, सावधानियां व लाभ	12

II	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन की विधि व लाभ।	12
III	घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ ।	11
IV	घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राएँ की विधि व लाभ ।	11
V	घेरण्ड संहिता में वर्णित प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला ● घेरण्ड संहिता- बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार ● आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		


Department of Economics

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: second
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: Anatomy & Physiology — II	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Student learn about digestive system. ● They also known about tantrika tantra . ● tantra is a hindu spiritual practice(sadhna). ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	उत्सर्जन तंत्र : रचना, क्रिया,, कार्य तथा योग का प्रभाव।	12
II	पाचन तंत्र : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।	12

III	अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।	11
IV	ज्ञानेन्द्रियाँ : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।	11
V	प्रजनन तंत्र तथा तंत्रिका तंत्र की रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस. आर. वर्मा ● आयुर्वेदीय क्रिया शरीर- वैद्य रणजीत राय देसाई ● सरल योगासन - डा० ईश्वर भारद्वाज ● आसन प्राणायाम - देवब्रत आचार्य ● आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध - स्वामी सत्यानन्द ● शरीर रचना विज्ञान- डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा ● शरीर रचना विज्ञान- डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Economics


Programme: B.Voc	Year: First	Semester: Second
Name of Faculty: Kiran		
Course Title: GENERAL AWARENESS	Credits: NA	
Course Code: ABC 10	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Through this course Student cover topic like International affairs,persons in trading news,sports ,places in trending news, and current affairs in the banking sector. ● through G.A students know what is going on in the country abd abroad. ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

I	India and its States : Bharat (India) Boundaries and General Layout, Physical Characteristics and General Geography, Agroclimatic Conditions, Political Setup.	12
II	National Awards and Honours : Indian Nobel Prize Winners, National Republic Day Honours and Awards, Gallantry National Awards and Honours : Indian Nobel Prize Winners, National Republic Day Honours and Awards, Gallantry	12
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.	11
IV	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.	11
V	Consumer Protection Act, its Scope and Limitations, Consumer Courts in India, Comparison with Civil Courts.	11
VI	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.	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science


Programme: B.Voc	Year: First	Semester: Second
Name of Faculty: Rohini		
Course Title: Computer Application	Credits: NA	
Course Code:	Qualifying	
Max. Marks:	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Through this course student understand the basic terminology used in computer programing . ● Write compile and debug programs in language. ● In todays era ,it is very important for the student to know the computer because computer are used in every field. ● ● 		


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

<ul style="list-style-type: none"> • • • 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	INTRODUCTION TO COMPUTER	12
II	INTRODUCTION TO GUI BASED OPERATING SYSTEM	12
III	ELEMENTS OF WORD PROCESSING	11
IV	SPREAD SHEETS	11
V	COMPUTER COMMUNICATION AND INTERNET	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

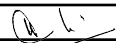
Programme: B.Voc	Year: First	Semester: Second
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: Practical-I	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 40+20+20+20	Practical	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> • the students will learn the yogasan and be able to guide others in practice. • the students will learn the procedure of pranayam and be able to execute these. • The procedure of executing mudras • • • 		


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

•		
•		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	<p style="text-align: center;">ASANA</p> 1.) Ardhamatsyendrasan 2.) Marjariasan 3.) Mandukasan 4.) Shashankasan 5.) Bhujangasan 6.) Ushtrasan 7.) Tadasan 8.) Triyaktadasan 9.) Katichakrasan 10.) Dhruvasan And Described in Semester I	12
II	<p style="text-align: center;">Pranayam</p> 1.) Surya Bhedan pranayama 2.) Ujjayee pranayam 3.) Pranayama as described in 1st semester practical	12
III	<p style="text-align: center;">Mudra</p> 1.) Hast Mudra – Gyan, Brahmanjali Mudra, Prana, Apan, Ling Mudra 2.) Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical	11
IV	Viva Voice	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: Second
Name of Faculty: Shivani		
Course Title: Practical-II	Credits: 6	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 40+5	Theory	


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

Course Outcome:

- Through this course student learn how to control anger,
- to learn about mind sound resonance technique, raj yog meditation
- the student will be able to perform advanced level asanas.
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Unit	Topics	No. of Lectures: 90
Yoga practical		
I	Kriya 1.) Sutra neti 2.) Dand-dhoti 3.) Kriya as described in 1st semester practical	12
II	Meditation and mantra 1. Shanti Path Mantra 2. Swasti Mantra Mantra as described in 1st semester practical	12
III	Monograph	11
COMPUTER PRACTICAL		
I	BASIC KNOWLEDGE OF COMPUTER	11
II	Typing Skills	11
III	MS OFFICE	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: First	Semester: Second
Name of Faculty: Kiran		
Course Title: Environmental Science	Credits: NA	
Course Code:	Qualifying	
Max. Marks:	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● USE critical thinking problem -solving ,and the methodological approaches of the social sciences , natural sciences and humanities in environmental problem solving ● Understand and evaluate the global scale of enviornmental problems. ● Articulate the interconnected and interdisciplinary nature of enviornmental studies. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	Unit - I: Introduction: Definition, Different factors of Environment, Global Environment and its segments atmosphere, hydrosphere, lithosphere and biosphere, Scope and importance.	12
II	<p>Unit-II: Natural Resources: Definition and types of Natural Resources, Renewable and non-renewable resources. Natural resources and associated problems.</p> <p>(a) Forest Resources: Use and Over-exploitation, deforestation, Timber extraction, mining, and their effects on forests and tribal people.</p> <p>(b) Water resources: Use and over-utilization of surface and ground water, floods, drought, dams-benefits and problems.</p> <p>(c) Mineral resources: Use and exploitation, environmental effects of extracting and using mineral resources.</p> <p>(d) Food resources: World food problems, changes caused by agriculture and overgrazing, effects of modern agriculture, fertilizer, pesticides problems, water logging.</p>	12

	<p>(e) Energy resources: Growing energy needs, renewable and non-renewable energy sources, use of alternate energy sources.</p> <p>Land resources: Land as a resource, land degradation, man induced landslides, soil erosion and desertification, Role of an individual in conservation of natural resources</p>	
III	<p>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).</p>	11
IV	<p>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.</p>	11
V	<p>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.</p>	11
<p>Suggested Readings:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Text book of Environmental Studies Erach Bharucha, UGC ● A Textbook of Environmental Studies - D.K. Asthana, Meera Asthana, S.Chand. ● Environmental Studies- Prof. R.B. Singh, Dr. D.K. Thakur, Dr. J.P.S. Chauhan ● Perspective in Environmental Studies Anubha Kaushik, C.P. Kaushik, New Age International ● 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 		
<p>Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation</p>		

Department of Yogic science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Third
Name of Faculty: Shivani Gupta		
Course Title: योग के ग्रन्थ (पातंजलयोग)-2	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Through this course student learn about eight limbs of yoga. ● THE yog sutras are provide depth and practical wisdom to help yogis explore the central meaning of yoga ● Student understand five keys of gaining wisdom faith ,strength,mindfulness,insight and stillness of mind. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।	12
II	योग अन्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, कियायोग, पंचक्लेश,	12
III	योग के आठ अंग, यम-नियम का स्वरूप एवं फल, आसन- परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम- परिभाषा, प्रकार एवं महत्व ।	11
IV	प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा, एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार-सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात ।	11
V	पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप, कैवल्यमंतबी	11
Suggested Readings:		

- ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द
- 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

Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Third
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: वैकल्पिक चिकित्सा-1	Credits: 6	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	

Course Outcome:

- Student know about ;holistic system of medicine:includes more than one othergroup ,such as traditional chinese medicine,homeopathy,and ayurveda
- Biological based methods.
- Mind-body medicine it takes a holistic approach to health that uncovers the interconnections between mind,body,spirit.
-
-
-

Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा का सम्बन्ध, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व।	12
II	वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा का सम्बन्ध, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व।	12
III	विभिन्न रोगों की एक्यूप्रेशर चिकित्सा-सिरदर्द, सायटिका, मोटापा, मधुमेह, दमा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप।	11
IV	चुम्बक चिकित्सा- अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, मानव शरीर पर चुम्बक का प्रभाव	11

V	चुम्बक चिकित्सा- अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, मानव शरीर पर चुम्बक का प्रभाव।	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Third
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: स्वस्थवृत्त	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Understand the basic concept of Ayurveda. ● Explain the concept of ritucharya. ● Explain different procedure to live healthy life. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं इसका प्रयोजन, स्वस्थवृत्त एवं योग।	12
II	दिनचर्या- प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, ऊषापान, मलत्याग, मुख-शोधन, जिहला निर्लेखन, चक्षुप्रशिक्षालन, दन्तधावन व गंडुष धारण) व्यायाम- परिभाषा, प्रकार, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ।	12
III	अभ्यंग- परिभाषा एवं उद्देश्य, स्नान- अर्थ व परिभाषा, उद्देश्य, स्नान के भेद व समय, निद्रा- परिभाषा, उद्देश्य, प्रकार, अनिद्रा के लक्षण व उपाय।	11

IV	ब्रह्मचर्य- अवधारणा, सिद्धान्त, उद्देश्य व महत्व। ऋतुचर्या- ऋतुविभाजन व इनकी विशेषताएं, ऋतु अनुसार आहार-विहार, दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन।	11
V	ऋतु-हरीतकी। ऋतुओं व आहारीय रसों का सम्बन्ध। ऋतुओं व आहारीय रसों का सम्बन्ध। ऋतुओं व जल सेवन का सम्बन्ध। ऋतु-सन्धि नियम। सद्रत के प्रकार, धारणीय व अधारणीय वेग।	11
<p>Suggested Readings:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● योग से आरोग्य - इण्डियन योग सोसाइटी ● रोगों की सरल चिकित्सा - विठ्ठल दास मोदी ● Ayurveda Aahar (Food /Diet)- Prof. R. H. Kulkarni 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		


Department of yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Third
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: योग चिकित्सा-1	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Through this course ,student will be able to cure diseases through therapies or through shatkarma ● UNderstand the basic concept of therapies ● ● ● ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	योगचिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, योग चिकित्सा की अवधारणा, योग चिकित्सा की सीमाएं एवं क्षेत्र, योग चिकित्सा के सिद्धान्त।	12
II	योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व- यौगिक आहार-विहार, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम।	12

III	योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व-बन्ध, मुद्रा, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान।	11
IV	योग चिकित्सा हेतु आवश्यक यौगिक वातावरण, यौगिक उपकरण-नेति-रबर, सूत्र एवं जल, धौति-दण्ड, वस्त्र, एवं योगा मैट के प्रयोग की सामान्य जानकारी	11
V	नैदानिक आख्याओं की सामान्य जानकारी- रक्त, शुगर, बी.पी..मूत्र जांच रिपोर्ट, एक्स रे, एम.आर.आई., सीटी स्कैन।	11
<p>Suggested Readings:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

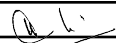
Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Third
Name of Faculty: Babita		
Course Title: Communicative English	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Through this course student learn about how to develop own personality. ● to teach the concept of yoga and personality development ● Diffe mind(from eastern and western perspectives) especially the subconscious-mind-its various expressions in our daily lives. ● ● ● ● ● ● ● ● ● 		


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	Introduction to Personality a) Basic of Personality b) Human growth and Behavior c) Theories in Personality d) Motivation	12
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	12
III	-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	11
IV	Techniques in Personality Development II a) Stress Management b) Meditation and concentration techniques c) Self hypnotism d) Self acceptance and self growth	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Third
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: Practical	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

Max. Marks: 75+25

Practical

Course Outcome:

- Through this course student learn how to control anger,
- to learn about mind sound resonance technique, raj yog meditation
- the student will be able to perform advanced level asanas.
-
-
-
-
-
-
-
-

Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	Asana 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	12
II	Pranayam 1.) Bhastrika 2.) Bhramari 3.) Pranayama as described in 1 st & 2 nd semester practical	12
III	Bandh/Mudra- 1. Mahahmudra 2. Mahabandh Mudra 3. Mudras & Bandhas as described in 1st & 2nd semester practical	11

IV	<p style="text-align: center;">Kriya</p> <ol style="list-style-type: none"> Kapalbhati- Vatkram 20-50 Strokes Gajkarani Kriya as described in 1st & 2nd semester practical 	11
V	<p style="text-align: center;">Meditation & Mantra</p> <ol style="list-style-type: none"> Yoga Nidra Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra Mantra as described in 1st & 2nd semester practical 	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Third
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: Practical-II	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Practical	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> Student learn about acupressure therapy stimulates the bodys circulatory, lymphatic and hormonal systems . it helps relieve stress and anxiety, improves sleep, relaxes yyou muscles and joints. 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	Acupressure practical	12
II	Magnet Therapy practical	12
	(Practical Note Book for above therapies should be prepared)	
III	<p style="text-align: center;">Pathological Test</p> <ol style="list-style-type: none"> MEASUREMENT OF HUMAN BODY TEMPERATURES 	11

	(ORAL & SKIN)	
	2. MEASUREMENT OF BLOOD PRESSURE	
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Fourth
Name of Faculty: Shivani Gupta		
Course Title: योग चिकित्सा-2	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	

Course Outcome:

- Through this course ,student will be able to cure diseases through therapies or through shatkarma
- UNderstand the basic concept of therapies
-
-
-
-
-
-

Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	योग चिकित्सक की योग्यता एवं आचार संहिता, योग चिकित्सक एवं रोगी के मध्य सम्बन्ध	12
II	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	12
III	निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- अजीर्ण, आमाशयी अम्लता, कब्ज, सर्दी-जुकाम, दमा, मधुमेह, मोटापा	11
IV	निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, गर्दन-दर्द, पीठ-दर्द, सिर-दर्द, सन्धिवात, गठिया।	11
V	निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- अनिद्रा, दृष्टि दोष, मानसिक तनाव, अवसाद।	11

Suggested Readings:

<ul style="list-style-type: none"> ● योग चिकित्सा: स्वामी कुवलयाणंद ● योग मनोविज्ञान: डॉ. शांतिप्रकाश आत्रेय ● योग से आरोग्य-कालिदास जोशी ● The Yoga Psychology: Abhedananda, Ramakrishna Vedanta Math, Calcutta, ● Yoga Therapy: Swami Kuvalayanada ● Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health: Nagarathna and ● Nagendra H.R.
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Fourth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त-1	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explain the basic concept of naturopathy. ● Apply the different procedure nature cure. ● apply the principals of hypotherapy and enema. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त। विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय।	12
II	जल चिकित्सा- जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जलपान।	12
III	प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, जल की पट्टियां पट्टियां, स्पंज, एनिमा।	11
IV	मिट्टी चिकित्सा- मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी चिकित्सा की विभिन्न विधियां, मिट्टी की पट्टियां, पंक स्नान।	11
V	सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की किया-प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का चिकित्सीय प्रयोग।	11

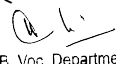
Suggested Readings:

- Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru
- The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar
- History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh
- Diet and Nutrition - Dr. Rudolf
- आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा - राकेश जिन्दल
- आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल
- रोगों की सरल चिकित्सा - विठ्ठल दास मोदी

Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Fourth
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: वैकल्पिक चिकित्सा-2	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Student know about ;holistic system of medicine:includes more than one othergroup ,such as traditional chinese medicine,homeopathy,and ayurveda ● Biological based methods. ● Mind-body medicine it takes a holistic approach to health that uncovers the interconnections between mind,body,spirit. ● ● ● ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	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 परिमाप।	12
II	योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मों का सम्बन्ध, षट्चक्र एवं मर्म	12


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

III	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।	11
IV	प्राण चिकित्सा-प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, प्राण चिकित्सा की विधियां।	11
V	प्राण चिकित्सा-प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, प्राण चिकित्सा की विधियां।	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 Josh 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Fourth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: आहार एवं पौषण	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Have awareness of diet. ● Know the nutritional value of different food item. ● Have the basic concept of energy requirement. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	आहार- अवधारणा व परिभाषा, उद्देश्य, आहार- सामान्य व आयुर्वेदीय गुण-धर्म, आहार की यौगिक अवधारणा व उद्देश्य।	12
II	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, आहारिय 01त व सम्बन्धित अतिग्रहणजन्य व अभावजन्य व्याधियां।	12
III	विटामिन्स -अर्थ, परिभाषा, वर्गीकरण, उपदेयता, विटामिनो (ए, बी, सी, डी, ई)	11

	के) के आहारीय 01त, दैनिक आवश्यकता, शरीर हेतु कार्य तथा अतिग्रहण व अभावजन्य व्याधियां।	
IV	खनिज लवण- शरीर हेतु उपादेयता, निम्न खनिज लवणों के आहारीय 01त, दैनिक आवश्यकता, कार्य व अतिग्रहण जन्य व अभावजन्य व्याधियां- कैलेशियम, लोहा, आयोडीन, गन्धक, पोटेशियम।	11
V	पोषण- अवधारणा व परिभाषा, पोषण के घटक तत्व-उचित पाचन व समुचित अवशोषण, आहार व पोषण का सम्बन्ध, पोषणीय स्थितियां-उचित पोषण, अल्प पोषण कुपोषण, कुपोषण के कारण व समाधान।	11

Suggested Readings:

- 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

Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Fourth
Name of Faculty: Surbhi		
Course Title: सामान्य हिन्दी	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	

Course Outcome:

- Understanding the origin of hindi language&literature.
- Enriched hindi vovabulary.
- Spread the knowledge of our national language to others
-
-
-
-
-

Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	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)	12
II	हिन्दी भाषा का व्यावहारिक व्याकरण : मुहावरे / लोकोक्तियाँ पर्यायवाची शब्द /युग्म शब्द, अनेकार्थी शब्द /वाक्यांश सूचक शब्द, उपसर्ग /प्रत्यय, शब्द शूद्धि /वाक्य शूद्धि, संक्षेपण // पल्लवन, अनुवाद (प्रशासनिक, वैज्ञानिक)	12

	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)	
III	निबन्ध लेखन - पद्य भाग : कबीर - अब तोहि जानं न देहं राम पियारे, दुलहिन गावह मंगलाचार, संतों ज्ञान की आँधी आई, तुलसीदास - (रामचरित मानस से) किँकिनी नूपुर धुनि सुनि (कवितावली) - वर दन्त की पंक्ति कंद कली अवचधो के द्वारे सकारे गई, मीराबाई - बसो मेरे नैनन मे नंदलाल, दरस बिन दूखण लागे नैन, भज मन चरण कंवल अविनासी	11
IV	जयशंकर प्रसाद - अरुण यह मधुमयदेश, दुख की पिछली रजनी बीच विकसता सुख का नवल प्रभात, तारा प्रकाश जोशी - मेरा वेतन एसा रानी, आ रे आ बादल	11
V	गद्य भाग : कहानी - चन्द्रधर शर्मा गुलेरी- "उसने कहा था", निबन्ध - अध्यापक पूर्ण सिंह - सच्ची वीरता', आत्मकथा (अंश) - महात्मा गाँधी, संस्मरण - महादेवी वर्मा- 'सुभद्रा'	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> वृहत पारिभाषिक संग्रह, (अंग्रेजी - हिन्दी), (मानविकी) - वैज्ञानिकी और तकनीकी शब्दावली आयोग, शिक्षा तथा समाज कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार 		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Second	Semester: Fourth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: Practical -1	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 30+20+10+10+10+20	Practical	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> Through this course student learn how to control anger, to learn about mind sound resonance technique, raj yog meditation the student will be able to perform advanced level asanas. 		



B. Voc. Department
Co-ordinator
R.G.P.G. College, Meerut

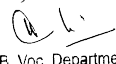
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	<p style="text-align: center;">Asana</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Halasan 2. Dhanurasan 3. Chakrasan 4. Paschimottonasan 5. Janu Shirasan 6. Halasan 7. Noukasan 8. Sarvangasan 9. Balasan 10. Makrasan 11. Bakasan 	12
II	<p style="text-align: center;">Prananyama</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sheetali 2. Sheetkari 3. Pranayama as described in 1st ,2nd & 3rd semester practical 	12
III	<p style="text-align: center;">Bandh/Mudra-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahabedh 2. Khechri 3. Mudras & Bandhas as described in 1st ,2nd & 3rd semester practical 	11
IV	<p style="text-align: center;">Kriya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kapalbhati- Vyutkram 2. Nouli 3. Kriya as described in 1st ,2nd & 3rd semester practical 	11
V	<p style="text-align: center;">Meditation & Mantra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoga Nidra 2. Pratah-Sayankaleen 3. Mantra as described in 1st ,2nd & 3rd semester practical 	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: SECOND	Semester: Fourth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: Practical –II	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 15+15+15+25+30	Practical	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Through this course student learn about self control. ● Student learn about marma therapy affects the chakras,physical health and doshash. ● ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	Naturopathy Practical	12
II	Marma Therapy	12
III	Pranic Healing	11
IV	<p style="text-align: center;">Pathological Test</p> <p>1. ESTIMATION OF GLUCOSE IN URINE 2. ESTIMATION OF HAEMOGLOBIN 3. ESTIMATION OF GLUCOSE IN BLOOD</p>	11
V	VIVA VOI CE	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Third	Semester: Fifth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: प्राकृतिक चिकित्सा-2	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome: <ul style="list-style-type: none">● Understand the basic concept of Ayurveda.● Explain the concept of ritucharya.● Explain different procedure to live healthy life.●●●●●●●		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव। वायु के चिकित्सीय सिद्धान्त, वायु स्नान, वायु चिकित्सा की विभिन्न विधियां।	12
II	अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, अभ्यंग का चिकित्सीय उपयोग।	12


B. Voc. Department
Co-ordinator
R.G.P.G. College, Meerut

III	अभ्यंग की विधियां- सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।	11
IV	आकाश तत्व चिकित्सा की अवधारणा, उपवास- सिद्धान्त व शारीरिक किया-पतिकिया, रोग का उभार व उपवास, उपवास के लाभ	11
V	उपवास के नियम, उपवास के प्रकार-दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास उपवास काल में रखने वाली सावधानियां	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● चिकित्सा उपचार के विविध आयाम- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांडगमय, खण्ड-40 ● जीवेम शरदः शतम - पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाउडमय, खण्ड - 41 ● स्वस्थवृत विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह ● स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़ ● रोगों की सरल चिकित्सा - विट्ठल दास मोदी ● आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल ● आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा - राकेश जिन्दल ● Diet and Nutrition - Dr. Rudolf ● History and Philosophy of Naturopathy - Dr. 5.1. Singh 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

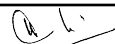
Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Third	Semester: Fifth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: स्वप्रबन्धन एवं योग	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● through this course student learn about self control. ● to help overcome obstacle in self practice through self -appraisal ● ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	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 ।	12

II	योग साधना से अपनी क्षमता का विकास- इच्छा शक्ति का विकास, कल्पना शक्ति का विकास, रचनात्मक चिंतन का विकास, भावनात्मक क्षमता का विकास	12
III	योग साधना के द्वारा स्मृति क्षमता, सीखने की क्षमता एवं निर्णय की क्षमताका विकास अपनी क्षमताओं का आवश्यकता अनुसार सही नियोजन। शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल	11
IV	योग साधना द्वारा पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यक्तिगत समायोजन, अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्धों की प्रभावशीलता	11
V	संतुलित एवं आकर्षक व्यक्तित्व, नेतृत्व की क्षमता का विकास। आधुनिक जीवन शैली में समय प्रबन्धन की आवश्यकता, समय प्रबन्धन की यौगिक रीति।	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● भारतीय मनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आत्रेय ● जीवन साधना- डॉ. प्रणव पण्ड्या ● जीत आपकी-शिवखेडा ● Seven States of consciousness- Anthony Campbell ● Mind and Super Mind- N.C. Panda ● Mental Health and Hindu Psychology - Swami Akhilananda 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science


Programme: B.Voc	Year: Third	Semester: Fifth
Name of Faculty: Shivani Gupta		
Course Title: योग एवं मानसिक स्वास्थ्य	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Understand the altered states of consciousness. ● Know the science of behaviour. ● Learn the management of common mental disorder. ● ● ● ● ● 		


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	मानसिक स्वास्थ्य: अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक।	12
II	योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय।	12
III	मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका यौगिक समाधान: अनिद्रा, तनाव, चिंता विकृति, मानसिक थकान।	11
IV	मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका यौगिक समाधान: अवसाद, मनोदशा विकृति, कायरूप विकृतियां।	11
V	मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका यौगिक समाधान: रोग भ्रम, मनोकायिक विकृतियां, व्यामोह विकृतियां।	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● जीवन साधना- डॉ. प्रणव पण्ड्या ● भारतीय मनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आत्रेय ● व्यक्तित्व विकास- स्वामी विवेकानंद ● Mind and Super Mind- N.C. Panda ● योग एवं मानसिक स्वास्थ्य- डॉ. सुरेश वर्णवाल ● जीत आपकी-शिवखेडा ● Mental Health and Hindu Psychology - Swami Akhilananda ● Seven States of consciousness- Anthony Campbell ● 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science


Programme: B.Voc	Year: Third	Semester: Fifth
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: योग एवं व्यक्तित्व विकास	Credits: N/A	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Through this course student learn about how to develop own personality. ● to teach the concept of yoga and personality development ● Define mind (from eastern and western perspectives) especially the subconscious-mind-its various expressions in our daily lives. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

I	व्यक्तित्व का अर्थ एवं परिभाषा। व्यक्तित्व की अवधारणा। योग एवं व्यक्तित्व । व्यक्तित्व विकास के विविध आयाम।	12
II	व्यक्तित्व की भारतीय अवधारणा- उपनिषद, सांख्य, वेदान्त, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री अरविन्द के अनुसार।	12
III	व्यक्तित्व की पाश्चात्य अवधारणा- फायड, मैस्लो, कार्लजुंग, हैस आइर्जेक, एडलर के अनुसार।	11
IV	व्यक्तित्व विकास की यौगिक अवधारणा, योगी व्यक्तित्व के गुण, व्यक्तित्व विकास की यौगिक तकनीकें।	11
V	यौगिक क्रियाआ से शारीरिक संचार प्रबन्धन- शरीर संचार भाषा। संचार कौशल एवं योग, अभिप्रेरण एवं योग।	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science


Programme: B.Voc	Year: Third	Semester: Fifth
Name of Faculty:		
Course Title: Value Education/भारतीय संस्कृति एवं राष्ट्र गौरव	Credits: N/A	
Course Code: 8-009	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Student understand the basic concept of indian culture. ● Through the course ,student will learn about the ancient civilization. ● ● ● ● 		


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	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-बृहत्तर भारत।	12
II	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।	12
III	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।	11
IV	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।	11
V	भारतीय कला एवं वस्तुशास्त्र - भारतीय काल की प्राचीनता, विविध आयाम-स्थापत्य, मूर्ति एवं ललित कलायें, युगयुगन कलायें एवंकलाओं के प्रतिनिधि स्थल।	11
VI	प्राचीन भारत में राजनीतिक व्यवस्था - अकतन्त्र-वैदिक कला, उत्तरवैदिक काल। राजतन्त्र - (निरंकुश राज तनन्त्र व्यवस्था का निषेध)। गणतन्त्र - निर्वाचित राज्याध्यक्ष कृलीनता एवं कौटिल्य के सप्तांग सिद्धान्त ।	11
VII	भारतीय गणित - संसार को सबसे बड़ी देन।	11
VIII	प्राचीन भारत में विज्ञान -- प्राचीन भारत में भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान, जीवविज्ञान, कृषि विज्ञान एवं उन्नत धातु विज्ञान का स्वरूप	11
IX	भारतीय चिकित्सा विज्ञान - आयुर्वेद एवं योग।	
X	भारतीय खगोल विज्ञान - सौर मण्डल, नक्षत्र गणना, 12_ राशियाँ, चन्द्रग्रहण, सूर्य ग्रहण, प्रमुख खगोलशास्त्रीया	

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: Third	Semester: Fifth
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: Practical -1	Credits: N/A	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 100	Practical	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none">● Through this course student learn how to control anger,● to learn about mind sound resonance technique, raj yog meditation● the student will be able to perform advanced level asanas.●●●●		


D. Voc. Department
Co-ordinator
R.G.P.G. College, Meerut

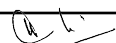
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	<p style="text-align: center;">Asana</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suptvajrasan 2. Baddhapadmasan 3. Kukkutasan 4. Uttithpadmasan 5. Garbhasan Asana 6. Tolangulasan 7. Padma sarvangasan 8. Sirshasan 9. Vakrasan 10. Murdhasana 11. Raja Kapotasana 12. Vyaghrasana 13. Pranayama as described in 1* 2,3 & 4" semester practical 	12
II	<p style="text-align: center;">Prananyama</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bahyavritti 2. Abhyantarvriti 3. Pranayama as described in 1* 2,3 & 4" semester practical 	12
III	<p style="text-align: center;">Bandh/Mudra</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ashwani 2. Kaki Mudra 3. Mudras & Bandhas as described in 1° ,2"*,3 & 4" semester practical 	11
IV	<p style="text-align: center;">Kriya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kapalbhathi Sheetkram 2. Vastra Dhauti 3. Kriya as described in 1° ,2"*,3 & 4" semester practical 	11
V	<p style="text-align: center;">Meditation & Mantra Japa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meditation 2. Mantra Havan Mantra Mantra 	11
VI	Viva Voice	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Programme: B.Voc	Year: Third	Semester: Fifth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: Practical-II	Credits: NA	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 100	Practical	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Student know the sun ray and massage therapy. ● Have knowledge of the fasting diet and juice therapy. ● Apply the procedure of mud therapy. ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	Naturopathy Practical (Spot Writing)	12
II	Naturopathy Practical (Each student has to prepare Practical note book for Naturopathy Practical during the session.)	12
III	Viva Voice	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Type Karana padega, hindi writer se

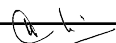
Programme: B.Voc	Year: third	Semester: Sixth
Name of Faculty: preeti Bansal		
Course Title: जड़ी-बूटी परिचय	Credits: N/A	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

Course Outcome:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Through this course student know about herbalism is traditional system of medicine of folk medicine in which plants and their compounds are used for medicine. ● Understanding the herbs many common diseases ,intestinal diseases are cured by herbs. ● ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	रसोई में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग- लौंग, सौंठ, काली मिर्च, अजवायन, मेथी, सौंफ	12
II	जीरा, धनिया, इलायची (छोटी एवं बड़ी), हल्दी, तेज पत्ता, दाल चीनी, जायफल, जावित्री, केसर	12
III	औषधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग तुलसी, घृतकुमारी, ब्राह्मी, गिलोय,	11
IV		11
V	सामान्य व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग- ज्वर, प्रतिश्याय, प्रमेह, चर्मरोग, अस्थि संधिगत व्याधियां	11
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> ● द्रव्यगुण विज्ञान- आचार्य प्रियव्रत शर्मा ● जड़ी बूटी रहस्य- आचार्य बालकृष्ण ● आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य- आचार्य बालकृष्ण ● योग शास्त्रों में वनौषधियां- आचार्य बालकृष्ण 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

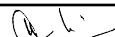
Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: third	Semester: Sixth
Name of Faculty: Shivani Gupta		
Course Title: योग एवं सम्बद्ध विज्ञान	Credits: N/A	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
Course Outcome:		


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

<ul style="list-style-type: none"> ● Student will learn skillfull movement, movement pattnrs, motor development and motor learning , biomechanics and developmental readiness to earns. ● Understanding the concept of physical education in method of efficiency in hockey , football, kabaddi, wrestling through yoga. ● ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	शारीरिक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, शारीरिक शिक्षा एवं योग में पारस्परिक सम्बन्ध, योग कियेओं द्वारा खेल प्रदर्शन में उत्कृष्टता सम्बर्धन।	12
II	कोडा कौशल विकास में योग की भूमिका, हाकी, फूटवाल, कबड्डी, कुश्ती, जूडो में योग द्वारा दक्षता की विधि।	12
III	आयुर्वेद का सामान्य परिचय: अर्थ एवं परिभाषा, योग एवं आयुर्वेद का सम्बन्ध, स्वास्थ्य संरक्षण में योग एवं आयुर्वेद की भूमिका।	11
IV	पंचकर्म का परिचय- पूर्वकर्म, मुख्यकर्म तथा पश्चात् कर्म। स्नेहन, स्वेदन की विधि, लाभ एवं सावधानियां। वमन, विरेचन, निरूह वस्ति, आस्थापन वस्ति तथा नस्य की विधि, सावधानियां एवं लाभ।	11
V	मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, योग एवं मनोविज्ञान का सम्बन्ध, योग मनोविज्ञान की अवधारणा।	11
<p>Suggested Readings:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक शिक्षा, भाग-1,2,3- प्रो. अजमेर सिंह एवं अन्य, कल्याणी प. चण्डीगड ● 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, वराणसी 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		


Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: third	Semester: Sixth
Name of Faculty: Shikha Gupta		
Course Title: योग में शिक्षण विधियां	Credits: N/A	

B. Voc. Department
Co-ordinator
R.G.P.G. College, Meerut

Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 75+25	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> To teach teaching techniques to the student. To teach class management and lesson planning. To teach the concept of yoga education and values. 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	योग शिक्षा-अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व योग शिक्षा के विभिन्न आयाम एवं क्षेत्र	12
II	अध्यापन प्रक्रिया-अवधरणा व परिभाषा, आवश्यकता एवं महत्व अध्यापन के आधारमभूत तत्व, अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी	12
III	यम-नियम, षट्कर्म व प्राणायाम के अध्यापन के सिद्धान्त तथा विभिन्न विधियाँ।	11
IV	आसन, मुद्रा-बन्ध एवं ध्यान के शिक्षण के सिद्धान्त तथा विभिन्न सम्भावित विधियाँ।	11
V	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।	11
<p>Suggested Readings:</p> <ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थियों के लिए योग- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती शरीर विज्ञान और योगाभ्यास- डॉ. एम.एम. गोरे आसन- स्वामी कुवलयानंद प्राणायाम- स्वामी कुवलयानंद 		
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Programme: B.Voc	Year: third	Semester: Sixth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: चिकित्सीय परियोजना कार्य	Credits: N/A	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 100	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● The students will involve themselves with the practical application of yogic techniques. ● Understand the teach yogic way of life in different sectors of society. ● Teach the yoga practice in a scientific interpretation . ● ● ● ● ● ● ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	छात्रों को किसी चिकित्सालय में रहकर यह परियोजना कार्य पूर्ण करना है इसकी रिपोर्ट मूल्यांकन हेतु वाह्य परीक्षक को भेजी जाएगी तथा मौखिक परीक्षा के बाद अंक प्रदान किये जाएंगे।	12
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		


 B. Voc. Department
 Co-ordinator
 R.G.P.G. College, Meerut

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: third	Semester: Sixth
Name of Faculty: Preeti Bansal		
Course Title: परिवीक्षा कार्य / internship	Credits: N/A	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 100	Theory	
Course Outcome: <ul style="list-style-type: none">• The students will involve themselves with the practical application of yogic techniques.• Understand the teach yogic way of life in different sectors of society.• Teach the yoga practice in a scientific interpretation .•••••		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	छात्र को योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय में न्यूनतम 4 माह रहकर रोगियों का परीक्षण एवं चिकित्सा कार्य करना है। इसकी पूर्णता पर ही परिणाम घोषित किया जाएगा।	12
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: third	Semester: Sixth
Name of Faculty: Shikha Sharma		
Course Title: Practical-II	Credits: 6	
Course Code: A080101T	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Theory	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> • r S student understand asana pranayam and kriya bandh. • TO introduce a regular and rigorous practice of yoga practice • The students will learn the procedure of shatkarmas and mudras able to execute these • • • • • 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	<p style="text-align: center;">Asana</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Halasan 2. Dhanurasan 3. Chakrasan 4. Paschimottonasan 5. Janu Shirasan 6. Halasan 7. Noukasan 8. Sarvangasan 9. Balasan 10. Makrasan 11. Bakasan 	12
II	<p style="text-align: center;">Prananyama</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. StambhaVratti 2. Pranayama as described in 1st ,2nd ,3rd ,4th ,5th semester practical 	12
III	<p style="text-align: center;">Bandh/Mudra</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shaktichalini 	11

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Yoni Mudra 3. Mudras & Bandhas as described in 1st ,2nd,3rd,4th ,5th semester practical 	
IV	<p style="text-align: center;">Kriya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laghu Shankhprakshalan 2. Kriya as described in 1st ,2nd,3rd,4th ,5th semester practical 	11
V	<p style="text-align: center;">Meditation & Mantra</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meditation 2. Gayatri Mantra Jap 3. Mantra as described in 1st ,2nd,3rd,4th ,5th semester practical 	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		

Department of Yogic Science

Programme: B.Voc	Year: third	Semester: Sixth
Name of Faculty: Preeti Bansl		
Course Title: practical-II	Credits: n/a	
Course Code:	Core Compulsory	
Max. Marks: 100	Practical	
<p>Course Outcome:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Student learn about herbs , utility of herbs ,benefits of herbs. ● Student understand treatment and preventions of diseases abd health promotion as well as for enhancement of the span and qualityof life . ● Student also understand herbalism-from a technical pers ● ● pective ,herbalism is the art and science of applying herbsfor promoting health. ● ● ● 		
Unit	Topics	No. of Lectures: 90
I	<p style="text-align: center;">Herbs</p> <p>Each student has to prepare Practical note book (including Interoduction & Utility of Herbs) for Herbs Practical during the session.</p>	12
II	<p style="text-align: center;">Teaching Lesson Plan</p> <p>(Teaching Practice Note Book) Each student has to prepare and deliver 10 Lesson Plans (Five Asanas+Three Pranayams+Three Shatkriyas) during the session.</p>	12
III	Viva Voice	11
Continuous Evaluation Methods: Test and Presentation		