उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय (हल्द्वानी)

M. A. Yoga

Admission Information Brochure

एम०ए० योग

प्रवेश सूचना विवरणिका

सत्र 2024-25

School of Health Science (Department of Yoga)

यद्यपि इस विवरणिका में सूचना / तथ्यों / नियमों के मुद्रण में पूर्ण सावधानी का पालन किया गया है, फिर भी यदि इस समय इस संबंध में कोई त्रुटि अथवा विसंगति पायी जाती है तो शासन अथवा विश्वविद्यालय द्वारा निर्गत आधिकारिक सूचनाएं ही प्रभावी और सर्वमान्य होंगे।

Name	**Designation**	**E-mail**
Prof. jeetendra pande	Director, School of Health Science	jpande@uou.ac.in
Dr. Bhanu Prakash Joshi	Assistant Professor	bhanujoshi@uou.ac.in
Dr. Deepak Kumar	Assistant Professor	deepakkumar@uou.ac.in
Dr. Anil Kothari	Assistant Professor(AC)	akothari@uou.ac.in
Dr. Neeta Deolia	Assistant Professor(AC)	ndeolia@uou.ac.in
Smt. Diksha Bisht	Assistant Professor(AC)	dbisht@uou.ac.in
Mr. Lalit Mohan	Yoga Couch	lbinwal@uou.ac.in
Mr. Yashwant Kumar	Assistant Yoga Couch	ykumar@uou.ac.in

Although due care has been taken while printing the information/rules/facts in the Prospectus, yet if any error or discrepancy comes into notice at the later stage, then the official information/ defined rules/facts issued by the University or Government will be effective and obligatory.

1. प्रस्तावना (Introduction)- मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षण माध्यम से इस पाठ्यक्रम को संचालित कर शिक्षार्थी को अन्य शिक्षण प्रणाली की अपेक्षा योग विषय की बारीकियों को सरलता से अवगत कराया जा सकता है । प्रस्तुत पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले शिक्षार्थियों का समूह अधिकतर ऐसा होता है कि योग के प्रयोगात्मक पक्ष का उन्हें ज्ञान तो होता है परन्तु कोई डिग्री इत्यादि न होने के कारण इन्हें रोजगार नही मिलता है । कई विद्यार्थी योग विज्ञान के दार्शनिक एवं चिकित्सकीय पक्ष को जानना चाहते हैं किन्तु पारिवारिक, आर्थिक या किसी अन्य पारिवारिक कारणों से परम्परागत विश्वविद्यालयों में योग विषय की उच्च शिक्षा से वंचित रहे हैं । अत: दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से ऐसे विद्यार्थियों योग के विषय की को उच्च शिक्षा दी जा सकती है तथा जनमानस को समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति कराई जा सकती है ।

योग शिक्षा में कॅरियर

योग विषय का यह पाठ्यक्रम उन छात्रों को केन्द्र में रखकर विकसित किया गया है जो योग विज्ञान के दार्शनिक एवं चिकित्सकीय पक्ष को जानना चाहते हैं किन्तु पारिवारिक, आर्थिक, या किसी अन्य कारणों से योग विषय की उच्च्च शिक्षा से वंचित हैं। प्रस्तुत पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले शिक्षार्थियों का समूह अधिकतर ऐसा होता है कि योग के प्रयोगात्मक पक्ष का उन्हें ज्ञान तो होता है परन्तु कोई डिग्री इत्यादि न होने के कारण इन्हें रोजगार नही मिलता है। इस कार्यक्रम में ऐसे शिक्षार्थी भी प्रवेश लेगें जो दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्र में रहते हैं एवं विभिन्न क्षेत्रों में अध्ययन के द्वारा ज्ञान अर्जित करने एवं उसका विस्तार करने हेतु प्रयासरत हैं। इस कार्यक्रम के द्वारा ना केवल दूरस्थ क्षेत्रों को केन्द्रित किया गया है, बल्कि उन जनमानस को भी इसमें सम्मिलित किया गया है, जो किसी व्यवसाय या नौकरी में रहते हुए संस्थागत शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकते और अधिक आयु हो जाने के कारण उच्च्च शिक्षा से वंचित रहे हैं।

उत्तराखंड राज्य के प्रत्येक महाविद्यालय तथा राजकीय विश्वविद्यालयों में योग प्रशिक्षक के रूप में रोजगार देने की पहल प्रारम्भ की है।

6. निर्देशात्मक रूपरेखा – एम०ए० योग योग पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि 2 वर्ष तथा अधिकतम 6 वर्ष तक की होगी। पाठ्यक्रम कुल 72 श्रेयांक (18 श्रेयांक प्रति सेमेस्टर) का होगा।

पाठ्यक्रम संरचना

प्रथम सेमेस्टर एम0 ए0 योग

क्रम.	प्रश्न पत्र	कोड	श्रेयांक	अंक	न्यूनतम समयावधि	अधिकतम समयावधि
1.	योग के आधारभूत तत्व (Fundamentals of yoga)	MY 501	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष
2.	हठयोग के सिद्धान्त (Principles of Hatha Yoga)	MY 502	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष
3.	क्रियात्मक (Practical)	MY 503	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष

नोट- शिक्षार्थी को क्रियात्मक (MY-503) को उत्तीर्ण करने के लिए विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित 15 दिवसीय सम्पर्क कक्षायें (Contact Classes) करना अनिवार्य है।

द्वितीय सेमेस्टर एम0 ए0 योग

1	मानव जीव विज्ञान व योग (Human Biology and Yoga)	MY 504	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष
2	योग में अनुसंधान विधियॉ एवं सांख्यिकी (Research Methods and Statistics in Yoga)	MY 505	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष
3	क्रियात्मक (Practical)	MY 506	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष

नोट- शिक्षार्थी को क्रियात्मक (MY-506) को उत्तीर्ण करने के लिए विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित 15 दिवसीय सम्पर्क कक्षायें (Contact Classes) करना अनिवार्य है।

तृतीय सेमेस्टर एम0 ए0 योग

1	पातंजल योग सूत्र (Patanjala Yoga Sutra)	MY 601	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष
2	प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)	MY 602	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष
3	क्रियात्मक (Practical)	MY 603	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष

नोट- शिक्षार्थी को क्रियात्मक (MY-603) को उत्तीर्ण करने के लिए विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित 15 दिवसीय सम्पर्क कक्षायें (Contact Classes) करना अनिवार्य है।

चतुर्थ सेमेस्टर एम0 ए0 योग

4.	पूरक चिकित्सा पद्धतियां (Complementary Therapies)	MY 604	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष
5.	व्यवहारिक मनोविज्ञान व योग (Applied Psychology and Yoga)	MY 605	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष
6.	क्रियात्मक (Practical)	MY 606	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष

नोट- शिक्षार्थी को क्रियात्मक (MY-606) को उत्तीर्ण करने के लिए विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित 15 दिवसीय सम्पर्क कक्षायें (Contact Classes) करना अनिवार्य है।

6. प्रवेश, वितरण एवं मूल्यांकन विधि –

क. प्रवेश योग्यता - 1. मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक तथा प्रवेश परीक्षा

2. योग में प्रमाण पत्र (न्यूनतम दो माह)

अथवा

योग प्रमाणन वोर्ड (YCB) से प्रमाण पत्र

पाठ्यक्रम अवधि - 2 वर्ष से 6 वर्ष

पाठ्यक्रम माध्यम - हिन्दी

पाठ्यक्रम श्रेयांक - 72 (18 प्रति सेमेस्टर)

एम.ए. योग कार्यक्रम का प्रवेश नियम

प्रवेश प्रक्रिया

एम. ए. योग कार्यक्रम में प्रवेश विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित प्रवेश परीक्षा में प्रवेशार्थियों के द्वारा प्राप्त अंकों के आधार पर किया जायेगा। अभ्यर्थी को आवेदन पत्र केवल Online पूर्ण सूचनाओं सहित भरना है तथा उसकी एक हार्ड कापी परीक्षा नियंत्रक कार्यालय को अनिवार्य रूप से शुल्क की एक प्रति के साथ विश्वविद्यालय को प्रेषित करना है। इसके साथ कोई भी संलग्नक अथवा अंकपत्रों अथवा प्रमाण पत्रों की प्रतियां नहीं लगानी है। आवश्यक प्रमाण पत्र प्रवेश परीक्षा के उपरान्त एम0 ए0 योग में प्रवेश हेतु ऑनलाइन प्रवेश के समय संलग्न किये जायेंगे। प्रवेश परीक्षा का विवरण तथा प्रश्नों का नमूना आगे दिया गया हैं। प्रवेश परीक्षा के आधार पर चयनित होने के उपरांत अभ्यर्थी द्वारा प्रवेश के समय प्रवेश पात्रता सम्बन्धी अपेक्षित मूल प्रमाणपत्रों एवं उनकी प्रतियाँ तथा कार्यक्रम शुल्क जमा करने पर ही उसका प्रवेश

पूर्ण समझा जायेगा। प्रवेश में सम्मिलित होने वाले अभ्यर्थियों को रु0 500/- पंजीकरण शुल्क के रूप में जमा करने होंगे। पंजीकरण शुल्क किसी भी दशा में वापस नहीं होगा।

2. प्रवेश आवेदन-पत्र

एम0 ए0 योग कार्यक्रम में प्रवेश हेतु प्रवेश परीक्षा का आवेदन करने के लिए अभ्यर्थियों को विश्वविद्यालय की वेबसाइट www.uou.ac.in के लिंक पर जाकर एम0 ए0 योग प्रवेश-2024 के लिंक में निम्नानुसार ऑनलाइन आवेदन करना होगा-

- वांछित सूचनाएं अपलोड करने के उपरान्त विद्यार्थियों को परीक्षा शुल्क ऑनलाइन जमा करना होगा।
- पंजीकरण संख्या, जन्म तिथि आदि व चालान के यूनिक नं0 की सहायता से अभ्यर्थी को पुनः उसी लिंक में जाकर प्रवेश परीक्षा आवेदन पत्र को जनरेट कर आन-लाइन वांछित सूचनाओं को अपलोड कर आवेदन करना होगा। अभ्यर्थी को प्रवेश आवेदन पत्र में निर्धारित स्थान पर अपना नवीनतम रंगीन फोटो एवं हस्ताक्षर स्कैन कर प्रविष्ट करना होगा। प्रवेश परीक्षा की तिथि, समय तथा परीक्षा केन्द्र की सूचना प्रवेश पत्र पर अंकित की जायेगी एवं विश्वविद्यालय की बेवसाइट www.uou.ac.in पर भी परीक्षा तिथि से एक सप्ताह पूर्व प्रदर्शित की जायेगी। प्रवेश पत्र विश्वविद्यालय की बेवसाइट www.uou.ac.in पर उपलब्ध रहेगा। प्रवेश पत्र को अभ्यर्थी परीक्षा तिथि से 05 दिन पूर्व डाउनलोड कर सकेगें। प्रवेश परीक्षा केन्द्र के आबंटन का पूर्ण अधिकार विश्वविद्यालय में निहित है। प्रवेश परीक्षा में बैठने की अनुमति का अर्थ यह नहीं है कि अभ्यर्थी एम0 ए0 योग में प्रवेश सम्बन्धी पात्रता को पूर्ण करता है।

3. प्रवेश परीक्षा शुल्क एवं कार्यक्रम शुल्क

एम0 ए0 योग कार्यक्रम हेतु प्रवेश परीक्षा शुल्क 500 हैं अभ्यर्थियों को प्रवेश परीक्षा के इस शुल्क का भुगतान आनलाईन ट्रान्सफर से ही करना होगा।

4. महत्वपूर्ण तिथियॉ

क्रम .स.	विवरण	दिनांक
1.	प्रवेश परीक्षा हेतु ऑनलाइन आवेदन	14/10/2024 से 02/11/2024
3.	प्रवेश पत्र (डाउनलोड)	04/11/2024 से 06/11/2024
2.	प्रवेश परीक्षा	07/11/2024
4.	प्रवेश परीक्षा परिणाम	08/11/2024
5.	दस्तावेज़ सत्यापन **(विश्वविद्यालय मुख्यालय में)**	09/11/2024

एम० ए० योग प्रवेश परीक्षा निम्न शहर में आयोजित होगी -

- **हल्द्वानी (Haldwani)**

नोट- अपरिहार्य कारणों में प्रवेश परीक्षा की तिथि एवं कार्यक्रम शुल्क में विश्वविद्यालय द्वारा परिवर्तन किया जा सकता है।

एम0 ए0 योग प्रवेश परीक्षा की विषयवस्तु निम्नानुसार होगी।

योग के आधारभूत तत्व, पातंजल योग दर्शन, हठयोग , मानव शरीर रचना विज्ञान , प्राकृतिक चिकित्सा, भगवत गीता व पूरक चिकित्सा पद्धति। प्रत्येक वस्तुनिष्ठ (MCQ) प्रकार के 50 प्रश्न होंगे, प्रत्येक प्रश्न 01 नंबर का होगा जिसमें 20 प्रतिशत योग विषयक समसामयिकी घटना एवं 80 प्रतिशत योग सम्बंधित प्रायोगिक प्रश्नों का होगा। प्रवेश परीक्षा की कुल अवधि 2 घण्टे होगी। प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण करने हेतु परीक्षार्थी को न्यूनतम 18 अंक प्राप्त करने होंगे। अभ्यर्थी को परीक्षा प्रारम्भ होने के 30 मिनट पूर्व अपनी सीट ग्रहण कर लेनी होगी। प्रवेश परीक्षा आरम्भ होने के पश्चात किसी भी परीक्षार्थी को परीक्षा में सम्मिलित होने की अनुमति नहीं दी जायेगी। प्रवेश परीक्षा के लिए एक उत्तर पत्रक OMR उपलब्ध कराया जायेगा। जिन पर अभ्यर्थी को प्रश्नों के उत्तर इंगित करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न के क्रमांक के आगे चार गोले, जिनमें क्रमशः। A B C D अक्षर मुद्रित होगा, दिये गये होंगे। प्रत्येक प्रश्न को पढ़ने के उपरान्त अभ्यर्थी को सही उत्तर का चयन करना होगा तथा उत्तर पत्रक पर सम्बन्धित अक्षर वाले गोले को बाल पेन से पूरा काला करना होगा।
प्रवेश परीक्षा उत्तर पत्रक OMR भरने के लिए अभ्यर्थी अपने साथ काला या नीला बालपेन लायें। प्रवेश हेतु सम्मिलित किये जाने वाले प्रश्नों के नमूने निम्नवत है-

<u>Model Question paper</u>

Ques-1 'योग: कर्मसु कौशलम 'किस ग्रंथ में वर्णित गया है ('Yogaha karmashu kaushalam' has said in which text)

A. श्रीमद्भगवत गीता (Shrimad Bhagwat Geeta)
B. योग शिखोपनिषद (Yoga Shikhopnishasd)
C. पांतजल योग सूत्र (Patanjal Yogasutra)
D. हठप्रदीपिका (Hathpardeepika)

Ques-2 चित्त की वृत्तियों का निरोध होना योग है , किस महर्षि के अनुसार है (According to which Maharshi removing the flunctations (vritti) of mind(chitta) is yoga)

A. महर्षि कपिल (Maharishi Kapil)

B. महर्षि पतंजलि (Maharishi Patanjali)

C. महर्षि याज्ञवल्क्य (Maharishi Gyanvalkya)

D. महर्षि रामानन्द सागर (Maharishi Ramananda Sagar)

4- पाठ्यक्रम शुल्क-

एम0 ए0 योग कार्यक्रम शुल्क रु0 (6600/-) प्रति सेमेस्टर है, जो विश्वविद्यालय द्वारा परिवर्तनीय होगी। प्रथम सेमेस्टर में प्रवेश के साथ प्रवेशार्थी को सम्पूर्ण शुल्क का भुगतान ऑनलाईन माध्यम से करना होगा। अभ्यर्थियों को शेष अन्य सेमेस्टर का शुल्क ऑनलाईन माध्यम से यथा समय जमा करना होगा।

शिक्षण पद्धति

एम0 ए0 योग कार्यक्रम में बहुमाध्यम दृष्टिकोण को सम्मिलित किया गया है अर्थात् स्व-अध्ययन मुद्रित सामग्री, श्रव्य/दृश्य कार्यक्रम तथा प्रयोगात्मक कार्य के द्वारा अनुदेशन किया जायेगा। एम०ए०योग कार्यक्रम हेतु अनुदेशात्मक पद्धति में निम्नलिखित सम्मिलित हैं-

- स्व-अनुदेशनात्मक मुद्रित सामग्री
- श्रव्य दृश्य एवं अन्य इलेक्ट्रानिक अनुदेशन
- परामर्श सत्र
- प्रयोगात्मक कार्य
- कार्यशाला

सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी का शिक्षण में वृहद रूप में प्रयोग किया जायेगा। विश्वविद्यालय शिक्षा में निश्चित शिक्षण विधि का उपयोग पाठ्यक्रम विकास में किया जायेगा। आवश्यक सुविधांए- अध्यापकगण/परामर्शदाता, भौतिक संसाधन, प्रयोगशाला, पुस्तकालय इत्यादि विश्वविद्यालय के मुख्य परिसर तथा अध्ययन केन्द्रों पर उपलब्ध रहेंगी। विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित 15 दिवसीय कार्यशाला में अनिवार्य रूप से प्रतिभाग करना होगा

मूल्यांकन पद्धति/ परीक्षा

एम0 ए0 योग कार्यक्रम में सत्रीय प्रणाली को अपनाया गया है। विभिन्न प्रश्न-पत्रों के लिए मूल्यांकन में निम्नलिखित पक्ष सम्मिलित रहते है-

- आवधिक सत्रीय कार्य (अधिन्यास कार्य परीक्षा में 30 प्रतिशत अधिभार)
- सत्रान्त परीक्षा (परीक्षा में 70 प्रतिशत अधिभार)

प्रत्येक प्रश्नपत्र/प्रश्नपत्रों के परामर्श एवं सम्पर्क शिक्षण परामर्श कार्यक्रम में कम से कम 80 प्रतिशत तथा प्रशिक्षण/कार्यशाला/शिक्षण अभ्यास/इण्टर्नशिप में कम से कम 90 प्रतिशत उपस्थिति रखने तथा अधिन्यास प्रस्तुत करने पर ही शिक्षार्थी को सत्रांत परीक्षा में सम्मिलित होने की अनुमति दी जायेगी। शिक्षार्थी को प्रश्न-पत्र विशेष के अधिन्यास तथा सत्रान्त परीक्षा में अलग-अलग न्यूनतम 35 प्रतिशत अंक पाने पर उस प्रश्न-पत्र में उत्तीर्ण घोषित किया जायेगा। सभी प्रश्न-पत्रों को सफलतापूर्वक उत्तीर्ण करने पर शिक्षार्थी को अन्तिम सत्र के अन्त में उसके प्राप्तांकों के आधार पर सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक परीक्षा के लिए अलग-अलग श्रेणी प्रदान की जायेगी-

- प्रथम श्रेणी - 60 प्रतिशत या अधिक
- द्वितीय श्रेणी - 48 प्रतिशत या अधिक परन्तु 60 प्रतिशत से कम
- तृतीय श्रेणी - 35 प्रतिशत या अधिक परन्तु 48 प्रतिशत से कम

अध्ययन केन्द्र एवं परीक्षा केन्द्र

प्रवेश परीक्षा प्राप्तांकों के आधार पर तैयार मेरिट एवं आरक्षण प्रावधानों के अनुरूप अध्ययन केन्द्रों का आबंटन प्रवेश परामर्श प्रक्रिया के समय सुनिश्चत किया जायेगा। प्रवेश परामर्श प्रक्रिया की सूचना विश्वविद्यालय की बेबसाइट पर उपलब्ध करायी जायेगी। चयनित अभ्यर्थियों की सूची भी बेबसाइट पर उपलब्ध होगी। विद्यार्थियों से अपेक्षा की जाती है कि वे विश्वविद्यालय की बेबसाइट का अवलोकन करते रहेगें । विश्वविद्यालय द्वारा आवंटित अध्ययन केन्द्र किसी भी दशा में परिवर्तित नहीं किये जायेगे। विशेष परिस्थितियों में निर्धारित शुल्क देकर परीक्षा केन्द्र परिवर्तन सम्भव है। परन्तु यह परिवर्तन प्रयोगात्मक परीक्षा में लागू नहीं होगा।

विशेष सूचना-

इस प्रवेश सूचना विवरणिका में दी गई सूचनाओं में किसी भी प्रकार की अस्पष्टता अथवा विसंगति की स्थिति में विश्वविद्यालय अधिनियम परिनियम व अध्यादेशों में वर्णित व्यवस्था एवं विश्वविद्यालय का निर्णय ही अन्तिम होगा। कतिपय कारणों से अंकित विषयों में परिवर्तन की दशा में यथासमय विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर सूचना उपलब्ध करायी जायेगी।

कृपया आप स्वयं अच्छी तरह से सुनिश्चित कर लें कि इस आवेदन पत्र में आपके द्वारा उल्लिखित सूचनायें सही-सही भरी है। विश्वविद्यालय द्वारा इस सम्बन्ध में आपके द्वारा दी गयी सूचनाओं के आधार पर कार्यवाही की जायेगी।