

DEPARTMENT OF MAITHILI

Babasaheb Bhimrao Ambedkar Bihar University
Muzaffarpur



POST GRADUATE PROGRAMME

(Courses of Study)

FOR

M.A. MAITHILI

TWO YEAR (Four Semesters)

Under Semester System

Choice Based Credit System (CBCS)

W.E.F. Academic Session - 2018-20

Reg. number
18319

Head,
Univ. Dept. of Maithili
P.R.A.T. Muzaffarpur

Post Graduate Programme

M.A. (Maithili)

(पोस्ट ग्रेजुएट प्रोग्राम), एम०ए० (मैथिली)

SEMESTER - II

Paper No.	Paper Code	Subject Type	Topic	Total Marks (TSE+CA)
Paper - CC - 5	MTL 521	मैथिली साहित्यक इतिहास (सांग्रहिक रूप)	<p>Unit - I सांग्रहिक रूपक काल, कालिक काल आ सांग्रहिक कालिक काल, काल आ आ सांग्रहिक कालिक, काल आ काल</p> <p>Unit - II सांग्रहिक कालिक काल, कालिक, कालिक, कालिक, कालिक, कालिक</p> <p>Unit - III कालिक, कालिक, कालिक, कालिक, कालिक</p> <p>Unit - IV कालिक, कालिक, कालिक, कालिक, कालिक</p> <p>Unit - V कालिक, कालिक, कालिक, कालिक, कालिक</p>	70 + 30 = 100

संदर्भ ग्रंथ-

1. मैथिली साहित्यक इतिहास- डॉ. अशोक झा
2. मैथिली साहित्यक इतिहास- डॉ. कालिका झा
3. मैथिली- डॉ. देवनाथ झा
4. सांग्रहिक कालिक साहित्यक इतिहास- डॉ. अशोक झा
5. सांग्रहिक कालिक आ मैथिली साहित्य- डॉ. देवनाथ झा
6. कालिक- डॉ. देवनाथ झा
7. कालिक- डॉ. देवनाथ झा
8. कालिक- डॉ. देवनाथ झा
9. कालिक- डॉ. देवनाथ झा
10. कालिक- डॉ. देवनाथ झा
11. कालिक- डॉ. देवनाथ झा
12. History of modern Maithili Literature - Dr. Devkant Jha
13. कालिक- डॉ. देवनाथ झा

Signature
13/11/19

Signature

Head,
Univ. Deptt. of Maithili
B.R.A. Bihar University, Muzaffarpur

Signature
13/11/19

Signature
13/11/19

Signature
13/11/19

Post Graduate Programme

19

M.A. (Maithili)

(पोस्ट ग्रेजुएट प्रोग्राम) एम० ए० (मैथिली)

SEMISTER - II

Paper	Paper Code	Subject Type	Topic	Total Marks (CSE+CIA)
Paper - CC - 8	MLT 524 CR Hr 3-30	समावेश्य, पर-पठित	Unit - I समावेश्यताक परिभाषा, एकक सारण। Unit - II मैथिली आलोचनाक विचार। Unit - III मैथिलीक प्रमुख आलोचक ओ हुनक आलोचनाक सारण। Unit - IV मैथिलीक परम्परागत साहित्य, भाषाक एतद विकास विचार प्रण, मैथिलीक प्रमुख पर-पठित। Unit - V मैथिलीक साहित्यक विकास, विविध कवि, विविध लेखक, विविध काल, साहित्य, वैदिक, साहित्यक विकास, विविध काल, विविध लेखक, पर-पठित, मैथिली कवि, मैथिली आलोचनाक परिभाषा, मैथिली साहित्य-परिभाषा, काली काल, परिकल्पना सारण।	70+30=100

पठनक सूची -

1. समावेश्यता सारण - डॉ० जयशंकर मिश्र
2. प्रथम संग्रह - डॉ० लक्ष्मीकान्त झा
3. आलोचना विज्ञान - प्रा० कृष्ण झा
4. साहित्य - सुभाषितु सेनगुप्त
5. अनुसंधान ओ आलोचना - डॉ० विद्या कुमारी झा
6. मैथिली साहित्यक इतिहास - डॉ० सदानन्द मिश्र 'अनल'
7. मैथिली पर-पठित - मोहन साहू
8. आदिवासी साहित्यक इतिहास - 1-4
9. विनय-सहित - डॉ० रमण झा
10. साहित्य सुन्दरी - पराशरनाथ झा
11. साहित्य सारण - डॉ० साधनासाधन मिश्र
12. मैथिली आलोचनाक साहित्यक समकालीन प्रकृतिक विवेचन - डॉ० राज कुमारी झा
13. आचार्य लक्ष्मीकान्त झा ओ मैथिली आलोचना - डॉ० इन्दुवार झा
14. मैथिली परम्परागत साहित्य ओ विचार - डॉ० लक्ष्मीकान्त सेनगुप्त
15. परामर्श - डॉ० सुदीप कुमारी झा

Smeetha
15/11/19

Raj Kumar Jha

Prof. Jha

Raj Jha
15/11/19

Indrakant Jha
18/11/19

SEMESTER - II
Skill Enhancement Course (SEC)
Ability Enhancement Course (AEC)
Yogic Sciences

21

UNIT - 1*

BASIC CONCEPT OF YOGA

1. Introduction to Yoga : Definitions of Yoga, Thinkers on yoga and their views - Patanjali, Gherand and; Gorakshi; Karma Yoga, Bhakti Yoga and Gyan Yoga : Concept and Characteristics.
2. Raja Yoga : Eight steps of Yoga; Description and significance of Yamas and Niyamas.
3. Asanas and Pranayama : Methods, advantages and limitation; Concept of Prana and Nadis; The subtle body, Chakras.
4. Pratyahara and Dharana : Significance and techniques; Propaganda and Diseases - Yoga Nidra, Antar Monas, Aajapa Jap :
5. Hath Yoga : Shaktarman- their methods, benefits and limitations
6. Body and Mind : Body-mind relation; the conscious, subconscious and unconscious; Psychosomatic disorders.

UNIT - 2

APPLICATIONS OF YOGA

8. Yogic Lifestyle and Health : Medical concept and definition of health, Causes of disease according to medical science and yoga; Basic instincts and their management through yoga.
9. Diet and Nutrition : Medical and Yogic concept of diet; the three Gunas in relation to diet.
10. Effect of Yoga on body systems : The Bones and Joints, Cardiovascular, Respiratory, Digestive, Nervous, Endocrinal and Excretory system. Preventive, Promotive and curative effects of yoga.
11. Stress management : Concept and types of stress, Effects of stress on body and mind, Yogic management techniques.
12. Social Health management : Causes and effects of crime and substance abuse on society, Role of yoga as supporting and transforming agent.

Amethi
15/11/19

Indravar Sh
18/2/19

Reg Kumar Sh
18/3/19

Pratik
18-3-19
15/4/19

UNIT - 3 (Practical)

- (i) Pawanmuktasana - Part-I and II
- (ii) Relocation asanas - Shavasana, Adwasana, Makarasana, Matsyakrahasana.
- (iii) Meditative Asanas - Padmasana, Siddhasana, Siddhayantrasana, Sukhasana.
- (iv) Standing Asanas - Tadasana, Tiryaktadasana, Katicakrasana, Dwikonasana, Trikonasana.
- (v) Vajrasana series - Vajrasana, Suptavajrasana, Singhasana, Shobherkasana, Uthasana, Vyaghrasana.
- (vi) Forward Bending Asanas - Paschimottasana, Janushirasana.
- (vii) Backward bending Asanas - Bhujangasana, Tiryakbhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Chakrasana, Gomukhasana, Karthikasana.

UNIT - 4 (Practical)

- (i) Gayatriak Asanas - Suryanamaskar, Shankhparikshalana Asanas.
- (ii) Inverted Asanas - Bhujipadmastasana, Sarvangasana, Holasana.
- (iii) Pranayama - Pranasayama Practices, Yogic breathing, Nadabodhan upto stage III, Kapalbhati, Bhastrika, Bhramari.
- (iv) Mudras and Kriyas - Gyan, Chin, Shambhavi, Nasikagra, Ashwini, Khichari, Agnisar.
- (v) Bandhas - Jalandhar, Moola, Uddiyana, Mahabandha.
- (vi) Shatkarmas - Karmal, Jalneti, Laghucobhakshayakshudana, Trataka.
- (vii) Pratyahara - Yoganidra, Antanarasana, Ajapa.

UNIT - 5

Assignment/Vocational Training

(* 1 unit = 1 credit)

Unit 1+2 = 2x10 = 20 hrs.

Units 3+4 (Practicals) = 2x20 = 40 hrs.

Unit 5 (Vocational Training) = 10x2 = 20 hrs.

Total Programme = 20+40+20 = 80 hrs.

Singh
15/11/19

Rajmouli
Head,
15/11/19

Univ. Dept. of Maithili
B.R.A. Bihar University, Muzaffarpur

Indrathar Sh
18/11/19

Prakash
18/11/19
15/11/19