बी0ए0 (ऑनर्स) दर्शनशास्त्र

Code HPI-E601 **पातन्जल योग एवं व्यक्तित्त्व विकास**

समयः 3 घण्टे

पूर्णांकः 100+50 = 150

इकाई प्रथम – योग–परिभाषा,स्वरूप एवं महत्त्व।योग के प्रमुख प्रकार।

(अ) अष्टांग योग (ब) क्रिया योग (स) चित्त प्रसाद के प्रमुख साधन

इकाई द्वितीय – व्यक्तित्त्व एवं व्यक्तित्त्व विकास की अवधारणा– प्रमुख परिभाषाएँ।

व्यक्तित्त्व विकास के प्रमुख आयाम, प्रभावित करने वाले मुख्य कारक।

इकाई तृतीय– व्यक्तित्त्व विकास में योग की भूमिका –**(1)**सन्तुलित शारीरिक व्यक्तित्त्व का विकास– आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास।संवेगात्मक स्थिरता– क्रिया योग की भूमिका। सामाजिक समायोजन में सहायक – मैत्री, करुणा, मुदिता, एवं उपेक्षा (चित्त प्रसाद के साधन)

इकाई चतुर्थ– व्यक्तित्त्व विकास मे योग की भूमिका –**(2)** नैतिक व्यक्तित्त्व का विकास– यम एवं नियम। आध्यात्मिक व्यक्तित्त्व का विकास– धारणा एवं ध्यान का अभ्यास।बौद्धिक व्यक्तित्त्व का विकास– प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास।

इकाई पंचम –व्यक्तित्त्व विकास– वैज्ञानिक मापन।

PATANJAL YOGA AND PERSONALITY DEVELOPMENT

UNIT – I Yoga- Definition, Nature and Importance. Main Types of Yoga– 1. Astang Yoga 2. Kriya yoga 3. The means of chitta prasadha.

UNIT– II Concept of Personality and Personality Development- Main Definitions. Main Dimensions of personality Development, Main factors who making effects.

UNIT – III Role of Yoga in personality Development– (1)

Development of Balanced physical personality – Practice of Aasana and Pranayama. Emotional stablity- Role of kriya Yoga. Helpful in social adjustment- maitri karuna, mudita and Upeksha (the means of chitta prasada)

UNIT – IV Role of Yoga in personality Development– (2)
Development of moral Personality-Yama and Niyama, Development of spiritual Personality –practice of Dharna and Dhyan. Development of rational personality – practice of Pranayama and Dhyan.

UNIT – V personality Devlopment – Scientific Measurement.

सन्दर्भ एवं सहायक ग्रन्थ सूची :–

1-Sachdeva DR. I.P. : Yoga and Depth Psychology

2.सिंह,प्रो0रामहर्ष–1999,योग एवं यौगिक चिकित्सा,चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठा, 38 यू0ए0 बंगलों रोड जवाहरनगर, दिल्ली

3.भट्ट डॉ0 कविता– 2015 योग दर्शन में प्रत्याहार द्वारा मानोचिकित्सा,किताब महल 22ए सरोजनी नायडू मार्ग, इलाहाबाद

4..महाप्रज्ञ युवाचार्य –1992 किसने कहॉ मन चंचल है,तुलसी अध्यात्मक नीडम् जैन विश्व भारती नागौर राजस्थान

5.योगेन्द्रजीत भाई–1982 विकासात्मक मानोविज्ञान विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा

6..सिंह अरूण ,कुमार 2002 सिंह आशीष ,कुमार –व्यक्तित्व का मनोविज्ञान नरेन्द्रप्रकाश जैन,मोतीलाल बंगलो रोड दिल्ली