

B.A. Sanskrit
संस्कृत विषय के लिये विस्तृत पाठ्यक्रम
Detail of the Core Course for Sanskrit
सत्र- पञ्चम (Semester –5)

आधारभूत पत्र (Core paper)	पातञ्जल योगसूत्र	पूर्णाङ्क : 100
Paper Code BSA-S512	Yogasutra of Patanjali	सत्रान्त परीक्षा : 70
		सत्रीय मूल्यांकन : 30
		क्रेडिट : 06

खण्ड – क (Section–A) योगसूत्र (पतञ्जलि) - समाधि पाद
खण्ड –ख (Section–B) योगसूत्र (पतञ्जलि) - साधन पाद
खण्ड – ग (Section–C) योगसूत्र (पतञ्जलि) - विभूति पाद
पाठ्यक्रम का उद्देश्य -

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र विश्वप्रसिद्ध योगदर्शन के महत्पूर्ण तथ्यों से अवगत हो सकेंगे। इसके माध्यम से छात्र अपने जीवन की समस्याओं तनाव, अवसाद एवं विविध मानसिक व्याधियों से मुक्त होने का मार्ग प्राप्त कर सकेंगे। योग की दार्शनिक पृष्ठभूमि से भी छात्र अवगत हो सकेंगे।

पाठ्यक्रम – अध्ययनपरिणाम(Course Outcomes)-

- इसके अध्ययन से छात्र जीवन के त्रिविध दुखों से आत्यन्तिक मुक्ति की ओर प्रवृत्त हों सकेंगे।
- छात्र जीवन के तनाव अवसाद मानसिक व्याधियों से मुक्त होकर स्वस्थ रहेंगे।
- योगज दिव्यविभूतियों की प्राप्ति के लिये प्रेरित होंगे।

घटकानुरूप विभाजन(Unit-Wise Division)

खण्ड – क (Section–A)

योगसूत्र (पतञ्जलि) - समाधि पाद

घटक (Unit) –1 पतञ्जलि का योगसूत्र- समाधि पाद (सूत्र 1-15)

घटक (Unit) –2 पतञ्जलि का योगसूत्र ; समाधि पाद (सूत्र 16-29)

खण्ड –ख (Section–B)

योगसूत्र (पतञ्जलि) - साधन पाद

घटक (Unit) –1(क) पतञ्जलि का योगसूत्र- साधन पाद (सूत्र 29-45)

घटक (Unit) – 2 (क) पतञ्जलि का योगसूत्र- साधन पाद (सूत्र 46-55)

घटक (Unit) – 3 प्रमुख आसनों का महत्त्व - प्रयोगात्मक एवं सैद्धान्तिक ज्ञान (पद्मासन, सिद्धासन, ताडासन, मत्स्यासन, शीर्षासन, मयूरासन, बद्धपद्मासन, गोमुखासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उत्तानपादासन, हलासन, चक्रासन, शलभासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, सूर्यनमस्कार ।

घटक (Unit) – 4 प्रमुख प्राणायामों का महत्त्व- बाह्य कुम्भक, आभ्यन्तर कुम्भक, बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, उज्जायी, शीतली तथा कपालभाति क्रिया ।

खण्ड-ग (Section-C)

योगसूत्र (पतञ्जलि) - विभूति पाद

घटक (Unit)1– पतञ्जलि का योगसूत्र- विभूति पाद (सूत्र 1- 6, 16 - 34)

Suggested Books/Readings:

1. Pātanjala Yogadarśana, Gita Press, Gorakhpur.
2. Yogapradīpa, Gita Press, Gorakhpur.