

BA		BYS-S301					Semester- III	
		Asana-Pranayam आसन-प्राणायाम						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “खण्ड अ” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “खण्ड ब” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 आसन- अर्थ व परिभाषा, उद्देश्य, आधुनिक जीवन में उपादेयता। विभिन्न ग्रन्थों में आसन का वर्णन।

इकाई-2 आसन करने के विभिन्न सिद्धान्त- शिथिल पूर्वक प्रयास का सिद्धान्त, अनन्त समापत्ति का सिद्धान्त, श्वसन प्रक्रिया सिद्धान्त, खाली पेट का सिद्धान्त।

इकाई-3 गुरु उपस्थिति का सिद्धान्त, आसनों का पूरक सिद्धान्त, शौच निवृत्ति सिद्धान्त, नियमितता का सिद्धान्त, क्रमानुसार करने का सिद्धान्त, शिथिलीकरण का सिद्धान्त।

इकाई-4 प्राणायाम- अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायाम की उपयोगिता। विभिन्न ग्रन्थों में प्राणायाम वर्णन। प्राणायाम में पूरक-रेचक अनुपात-1:1:2, 1:2:2, 1:3:2, 1:4:2। प्राणायाम अभ्यास के समय उपयुक्त आहार।

इकाई-5 प्राणायाम- सीखने के विभिन्न सिद्धान्त- स्थान, समयावधि, षट्कर्म व आसन की आवश्यकता, गुरु उपस्थिति, नियमितता, खाली पेट, शौच निवृत्ति, बन्धों की जानकारी, हस्तमुद्रा की आवश्यकता।

सन्दर्भ-

आसन प्राणायाम बन्ध मुद्रा- स्वामी सत्यानंद सरस्वति
घेरण्ड संहिता- विहार योग भारती मुंगेर
हठप्रदीपिका- कैवल्यधाम लोनावाला
सरल योगासन- डॉ. ईश्वर भारद्वाज
आसन- स्वामी कुवलयानंद
आसन- स्वामी शिवानंद