

BA		BYS-S302					Semester - III	
		Mudra-Bndha मुद्रा-बन्ध						
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 मुद्रा एवं बन्ध- अर्थ, परिभाषा, अवधारणा एवं उद्देश्य। विभिन्न ग्रन्थों में मुद्रा का वर्णन एवं स्वरूप।

इकाई-2 हठप्रदीपिका के अनुसार प्रमुख बन्ध-मुद्राओं का संक्षिप्त परिचय (विधि व लाभ) - महामुद्रा, महाबन्ध मुद्रा, महावेध मुद्रा, जालंधर बन्ध, उड्डियान बन्ध एवं मूलबन्ध, विपरीतकरणी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा।

इकाई-3 घेरण्ड संहिता के अनुसार प्रमुख बन्ध-मुद्राओं का संक्षिप्त परिचय (विधि व लाभ) - जालंधर बन्ध, उड्डियान बन्ध एवं मूलबन्ध, महामुद्रा, महाबन्ध मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, माण्डूकी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, अश्वनी मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, काकी मुद्रा।

इकाई-4 विभिन्न हस्त मुद्राओं की उपयोगिता, हस्त मुद्रा अभ्यासित करने के सिद्धान्त, विभिन्न हस्तमुद्रायें- पृथ्वी, वरुण, अग्नि, वायु एवं आकाश मुद्रा की विधि व लाभ।

इकाई-5 विभिन्न हस्तमुद्रायें- ध्यान, ज्ञान, प्राण, अपान की विधि व लाभ, मुद्रा एवं बन्ध की स्वास्थ्य सम्बर्धन एवं संरक्षण तथा चिकित्सीय उपादेयता।

संदर्भ ग्रन्थ-

आसन प्राणायाम बन्ध मुद्रा- स्वामी सत्यानंद सरस्वति

घेरण्ड संहिता- विहार योग भारती मुंगेर

हठप्रदीपिका- कैवल्यधाम लोनावाला