

BA		BYS-S401					Semester- IV	
		Shatkarma षट्कर्म						
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 षट्कर्म-** अर्थ, परिभाषा, अवधारणा एवं उद्देश्य। घटशुद्धि में षट्कर्मों का महत्व।

**इकाई-2 षट्कर्मों को सम्पन्न करने का सिद्धान्त-** त्रिदोष सिद्धान्त, प्राण सिद्धान्त। विभिन्न ग्रन्थों में षट्कर्म वर्णन एवं वर्गीकरण।

**इकाई-3 षट्कर्म भेद-1** धौति के विभिन्न प्रकार, विधि, लाभ एवं सावधानियां (घेरण्ड संहिता एवं हठप्रदीपिका के अनुसार)

**इकाई-4 षट्कर्म भेद-2** वस्ति, नेति, नौलि, विधि, लाभ एवं सावधानियां (घेरण्ड संहिता एवं हठप्रदीपिका के अनुसार)

**इकाई-5 षट्कर्म भेद-3** त्राटक व कपालभाति की विधि, लाभ एवं सावधानियां (घेरण्ड संहिता एवं हठप्रदीपिका के अनुसार)

**संदर्भ ग्रन्थ-**

घेरण्ड संहिता- विहार योग भारती मुंगेर

हठप्रदीपिका- कैवल्यधाम लोनावाला