

BA		BYS-S402					Semester- IV	
		Pratyahar-Dharna प्रत्याहार-धारणा						
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 प्रत्याहार-1 अर्थ, परिभाषा, अवधारणा एवं उद्देश्य। योग साधना में प्रत्याहार का महत्व।

इकाई-2 प्रत्याहार-2 प्रत्याहार की साधना हेतु आधारभूत तत्व- आसन, प्राणायाम एवं यौगिक आहार का पालन। प्रत्याहार की साधना का व्यावहारिक स्वरूप।

इकाई-3 धारणा-1 अर्थ, परिभाषा, अवधारणा एवं उद्देश्य। योग साधना में धारणा का महत्व।

इकाई-4 धारणा-2 धारणा एवं एकाग्रता में अन्तर, धारणा विकास के आधारभूत तत्व: यम-नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा के विकास का व्यावहारिक स्वरूप।

इकाई-5 धारणा-3 घेरण्ड संहिता में वर्णित पंचधारणाओं- पृथ्वी, वारुणी, आग्नेयी, वायवीय एवं आकाशी धारणा की विधि व लाभ।

संदर्भ ग्रन्थ-

घेरण्ड संहिता- विहार योग भारती मुंगेर

हठप्रदीपिका- कैवल्यधाम लोनावाला