

BA		BYS-S502					Semester- V	
		Swara Yoga स्वर योग						
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 स्वर योग का संक्षिप्त परिचय- स्वर की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा, प्रकार। स्वरयोग व स्वर साधना की अवधारणा।

इकाई-2 स्वर विज्ञान की उत्पत्ति एवं इतिहास, स्वर योग की उपयोगिता, स्वर पहचान सिद्धान्त व इसके परिवर्तन की विधियां, स्वर प्रवाह में तत्वज्ञान की विधियां।

इकाई-3 स्वरानुकूल कार्य के सिद्धान्त प्रक्रिया की व्याख्या, स्वरानुकूल कार्यों का संक्षिप्त परिचय व उनकी उपयोगिता।

इकाई-4 स्वर चिकित्सा-1 मोटापा, उच्च-रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, सिर-दर्द, दमा की स्वर आधारित कारण, निदान व चिकित्सा।

इकाई-4 स्वर चिकित्सा-2 बदहजमी, अजीर्ण, कब्ज, मानसिक तनाव की स्वर आधारित कारण, निदान व चिकित्सा।

संदर्भ ग्रन्थ-

स्वरोदय के चार रत्न- बाबा अनुरागदास रणधीर प्रकाशन

ज्ञानस्वरोदय- श्री कृष्णदास, श्री वेंकटेश्वर प्रेस मुम्बई

स्वर चिकित्सा- डॉ. राकेश गिरि, शिक्षा भारती प्रकाशन, हरिद्वार