

SCHEME OF EXAMINATION AND COURSE OF STUDY

CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)

B.A.

(Yogic Science as Elective Subject)

(w.e.f. 2021-2022)



DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Gurukul Kangri (Deemed to be University), Haridwar

July 2021

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
Gurukula Kangri (Deemed to be University), Haridwar
B.A.
(Yogic Science as Elective Subject)

SYLLABUS (w. e. f. 2021-22)

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
			L	T	P	Seasonal			ESE	
						Credit	CT	TA		
B.A. I Year										
Semester - I										
1	BYS -C101	Fundamentals of Yoga	4		-	4	20	10	70	100
2	HYS-G101&G102	GE for BA Honours	4			4	20	10	70	100
2	BYS-C151	Practical			4	2	20	10	70	100
						06	TOTAL			200
Semester - II										
1	BYS -C201	Principles of Hath Yoga	4		-	4	20	10	70	100
2	HYS-G201&G202	GE for BA Honours	4			4	20	10	70	100
3	BYS-C251	Practical			4	2	20	10	70	100
						06	TOTAL			200
						12				400
B.A. II Year										
Semester - III										
1	BYS-C301	Human Anatomy & Physiology	4	-	-	4	20	10	70	100
2	BYS-S301&S302	SEC-1	4			4	20	10	70	100
3	HYS-G301&G302	GE for BA Honours	4			4	20	10	70	100
4	BYS-C351	Practical			4	2	20	10	70	100
						10	TOTAL			300
Semester - IV										
1	BYS-C401	Human Consciousness & Mental Health	4	-	-	4	20	10	70	100
2	BYS-S401& S402	SEC-2	4			4	20	10	70	100
	HYS-G401&G402	BA Honours	4			4	20	10	70	100
3	BYS-C451	Practical			4	2	20	10	70	100
						10	TOTAL			300
						20				600
B.A. III Year										
Semester - V										
1	BYS- E501&E502	Any one from the List of Discipline Specific Elective course	4		-	4	20	10	70	100
2	BYS-S501& S 502	SEC-3	4		-	4	20	10	70	100
	BYS-G501& G502	GE-1 (BA)	4			4	20	10	70	100
3	BYS-E551	Practical			4	2	20	10	70	100
						10	TOTAL			300
Semester - VI										
1	BYS-E601 & E602	Any one from the List of Discipline Specific Elective course	4		-	4	20	10	70	100
2	BYS-S601 & S602	SEC-4	4			4	20	10	70	100
	BYS-G601 &G602	GE-2 (BA)	4			4	20	10	70	100
3	BYS-E651	Practical			4	2	20	10	70	100
						10				300
						20				600
TOTAL						52				1600
TOTAL CREDIT						52				1600

L = Lecture T = Tutorial P = Practical CT = Cumulative Test TA = Teacher Assessment

Paper Code

Skill Enhancement Course (SEC)

Select any one in 3rd, 4th, 5th, & 6th Semester from given list (one in each sem.)

BYS-S301-Asana-pranayam

BYS-S302- Mudra-Bandh

BYS-S401- Shatkrama

BYS-S402- Pratyahara-Dharana

BYS-S501- Meditation

BYS-S502- SwaraYoga

BYS-S601- Shatchakra, Kundalini and Mantra Yoga

BYS-S602- Yoga & Alternative therapy

Discipline Specific Elective (DSE)

Select any one in 5th, & 6th Semester from given list (one in each sem.)

BYS-E501 Patanjali Yogasutra

BYS-E502 Hathyogic text

BYS-E601 Shrimadbhagvatgeeta

BYS-E602 Yoga Therapy

Generic Elective (GE)

Select any one in 5th, & 6th Semester from given list (one in each sem.)

BYS-G501 Fundamental of Yoga

BYS-G502 Yogic Text & Yogies

BYS-G601 Yoga & Health

BYS-G602 Yoga and Samkhya Philosophy

Generic Elective (GE) For BA Honours

Select any one in 1st 2nd, 3rd & 4th Semester from given list (one in each sem.)

HYS-G101 Fundamental of Yoga

HYS-G102 Yogic Text & Yogies

HYS-G201 Principle of Hath Yoga

HYS-G202 Hathyogic Text

HYS-G 301 Patanjali Yogasutra

HYS-G 302 Samkhy and Yoga Philosophy

HYS-G 401 Principle of Asana-Pranayama

HYS-G 402 Principle of Shatkarmas

B. A. I Year		BYS-C101					Semester-I	
		Fundamental of Yoga योग के आधारभूत तत्व						
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 योग का अर्थ, परिभाषा, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाएं।

इकाई-2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप- वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।

इकाई-3 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार। योग की विभिन्न पद्धतियां- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग।

इकाई-4 विभिन्न योगियों का परिचय- महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, स्वामी कुवलयानंद।

इकाई-5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय- पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान - शांतिप्रकाश आत्रेय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डा० ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) - गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) - गीता प्रेस गोरखपुर
भारत के संत महात्मा - रामलाल
भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

B. A. I Year		BYS-C151					SEMESTER-I	
		Practical-I क्रियात्मक-I						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06

Asana- 20

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. Shukshma Vyayam | 6. Vajrasana |
| 2. Suryanamaskar | 7. Yogamudrasana |
| 3. Padmasana | 8. Simhasana |
| 4. Siddhasana | 9. Veerasana |
| 5. Swastikasan | 10. Gomukhasana |

Pranayam- 10

1. Deep breathing- Abdominal breathing- Yogic breathing
2. Nadishodhan pranayam

Bandh/Mudra- 10

1. Moolbandh
2. Jalandharbandh
3. Uddiyan

Kriya- 10

1. Jalneti
2. Rubbar Neti

Meditation & Mantra Japa 10

1. Gayatri Mantra
2. Maha Mrityunjay Mantra

Viva Voce- 10

B. A. I Year		BYS-C201					Semester-II	
		Principles of Hath Yoga हठयोग के सिद्धान्त						
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 हठयोग: अर्थ परिभाषा एवं परम्परा- हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, हठयोग का महत्व, हठयोग की परम्परा

इकाई-2 हठयोग साधना: स्थान, ऋतु एवं काल- अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व।

इकाई-3 हठयोग के आधारभूत तत्व- मिताहार की अवधारणा, हठसिद्धि के लक्षण, प्राण, उपप्राण, एवं कन्द, नाड़ी, चक्र एवं ग्रन्थी, कुण्डलिनी का स्वरूप।

इकाई-4 हठयोग के साधन-1 हठ प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म- धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई-5 हठयोग के साधन-2 हठयोग प्रदीपिका के अनुसार- आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा एवं नादानुसंधान का संक्षिप्त परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ
भक्तिसागर- स्वामी चरणदास
योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
योग परिचय - पीताम्बर झा
सरल योगासन - डा० ईश्वर भारद्वाज
आसन प्राणायाम - देवव्रत आचार्य
आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध - स्वामी सत्यानन्द
बहिरंग योग - स्वामी योगेश्वरानन्द

BA I Year		BYS-C251					SEMESTER-II	
		Practical-I क्रियात्मक-I						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06

Asana-	20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ardhamatsyendrasan 2. Marjariasan 3. Mandukasan 4. Shashankasan 5. Bhujangasan 6. Ushtrasan 7. Tadasan 8. Triyaktadasan 9. Katichakrasan 10. Dhruvasan <p style="margin-left: 40px;">And described in 1st semester practical</p>	
Pranayam-	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Surya Bhedan pranayam 2. Ujjayee pranayam 3. Pranayama as described in 1st semester practical 	
Mudra-	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hast Mudra – Gyan, Brahmanjali Mudra, Prana, Apan, Ling Mudra 2. Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical 	
Kriya-	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sutra neti 2. Dand-dhoti <p style="margin-left: 40px;">Kriya as described in 1st semester practical</p>	
Meditation & Mantra	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Shanti Path Mantra 2. Swasti Mantra Mantra as described in 1st semester practical 	
Viva Voce-	10

B. A. II Year		BYS-C301					Semester-III	
		Human Anatomy & physiology मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान						
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 कोशिका की परिभाषा, कोशिका के भेद, ऊतक की परिभाषा और भेद। तन्त्र की परिभाषा और उसके भेद, जीवित के लक्षण, शरीर रचना विज्ञान की परिभाषा, शरीर रचना व क्रिया विज्ञान की उपयोगिता।

इकाई-2 रक्त की परिभाषा, रक्त का संगठन, रक्त कणों के भेद, लाल रक्तकणों का कार्य, श्वेतरक्त कणों का कार्य, रक्त चक्रिकाओं का कार्य, रक्त की मात्रा, रक्त के कार्य, हृदय का कार्य, मांसपेशी की परिभाषा, मांसपेशियों के भेद व कार्य।

इकाई-3 अस्थियों की संख्या, अस्थि की रचना और कार्य, मृदु अस्थियों की परिभाषा व भेद, मज्जा की परिभाषा, मज्जा के भेद, मज्जा के कार्य, शुक्र की परिभाषा और उत्पत्ति, शुक्र के कार्य।

इकाई-4 आहार की परिभाषा, आहार के घटक, अहार का पाचन व शरीर में उपयोग, वृक्क की रचना और मूत्र की उत्पत्ति। विटामिनों के भेद व कार्य। श्वसन तन्त्र के अवयव व श्वास की क्रिया।

इकाई-5 नेत्र की सामान्य रचना और कार्य, कर्ण की सामान्य रचना और कार्य, त्वचा के कार्य, प्रणाली विहीन ग्रन्थियों की परिभाषा, भेद व संक्षिप्त परिचय, नाड़ी कोष (Neuron) की रचना, मस्तिष्क के कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाड़ियों के भेद (Sensory&Motor Neuron) और कार्य।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

सुश्रुत (शरीर स्थान)- डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
 शरीर रचना विज्ञान- डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
 शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
 शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस. आर. वर्मा
 आयुर्वेदीय क्रिया शरीर- वैद्य रणजीत राय देसाई

B.A. II Year		BYS-C351					SEMESTER-III		
		Practical-I क्रियात्मक-I							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Asana-	20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Suryanamaskar With Mantra 2. Utkatasan 3. Uttanpadasan 4. Garudasan 5. Natrajasan 6. Vatayanasan 7. Trikonasan 8. Hasta Uthanasan 9. Padhastasan 10. Shalbhasan 11. Matsyasan <p style="text-align: center;">And described in 1st & 2nd semester practical</p>	
Pranayam-	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bhastrika 2. Bhramari 3. Pranayama as described in 1st & 2nd semester practical 	
Bandh/Mudra-	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahahmudra 2. Mahabandh Mudra 3. Mudras & Bandhas as described in 1st & 2nd semester practical 	
Kriya-	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapalbhathi- Vatkram 20-50 Strokes 2. Gajkarani 3. Kriya as described in 1st & 2nd semester practical 	
Meditation & Mantra	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Yoga Nidra 2. Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra 3. Mantra as described in 1st & 2nd semester practical 	
Viva Voce-	10

B. A. II Year		BYS-C401					Semester-IV	
		Human Consciousness & Mental Health मानव चेतना एवं मानसिक स्वास्थ्य						
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 चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता।

इकाई-2 वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई-3 मानव चेतना को प्रभावित करने वाले कारक- जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म।

इकाई-4 मानसिक स्वास्थ्य: अर्थ, परिभाषा एवं मानसिक रोग से विभिन्नता। मानसिक स्वास्थ्य के तत्व, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्व, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय।

इकाई-5 मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका मनोयौगिक समाधान: चिंता विकृति, मनोग्रसित बाध्या विकृति, रोग भ्रम, तनाव विकृति, मनोदशा विकृति, मनोदैहिक विकृति।

संदर्भ ग्रन्थ-

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप- डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना
 भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय
 औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज
 मानव चेतना- डॉ. ईश्वर भारद्वाज
 मनोरोग विज्ञान - डॉ. बालकृष्ण पाठक
 मानस रोग विज्ञान - डॉ. राजेन्द्र प्रसाद भटनागर
 मानसिक चिकित्सा - लाल जी राम शुक्ल
 A study in consciousness- Annie Besant
 A yurveda and Mind- Dr. David Frawley
 The Root of Consciousness- Jeffery Mishlor
 Mind and Super Mind- N.C. Panda
 Seven States of consciousness- Anthony Campbell
 Mental Health and Hindu Psychology - Swami Akhilananda

B.A. II Year		BYS-C451					SEMESTER-IV		
		Practical-I क्रियात्मक-I							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Asana-

20

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Halasan 2. Dhanurasan 3. Chakrasan 4. Paschimottonasan 5. Janu Shirasan 6. Halasan 7. Noukasan | <ol style="list-style-type: none"> 8. Sarvangasan 9. Balasan 10. Makrasan 11. Bakasan <p>Asana as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical</p> |
|---|---|

Prananyama-

10

1. Sheetali
2. Sheetkari
3. Pranayama as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

Bandh/Mudra-

10

1. Mahabedh
2. Khechri
3. Mudras & Bandhas as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

Kriya:

10

1. Kapalbhathi- Vyutkram
2. Nouli
3. Kriya as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

Meditation & Mantra

10

1. Yoga Nidra
2. Pratah-Sayankaleen
3. Mantra as described in 1st, 2nd & 3rd semester practical

Viva Voce-

10

BA III Year		BYS-E551					SEMESTER-V		
		Practical-I क्रियात्मक-I							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Asana-

20

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Suptvajrasan 2. Baddhapadmasan 3. Kukkutasan 4. Uttithpadmasan 5. Garbhasan 6. Tolangulasan 7. Padma sarvangasan 8. Sirshasan | <ol style="list-style-type: none"> 9. Vakrasan 10. Murdhasana 11. Raja Kapotasana 12. Vyaghrasana <p style="margin-left: 40px;">Asana as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical</p> |
|---|--|

Prananyama-

10

1. Bahyavritti
2. Abhyantarvriti
3. Pranayama as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

Bandh/Mudra-

10

1. Ashwani
2. Kaki Mudra
3. Mudras & Bandhas as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

Kriya:

10

1. Kapalbhathi Sheetkram
2. Vastra Dhauti
3. Kriya as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

Meditation & Mantra Japa

10

1. Meditation
2. Mantra Havan Mantra Mantra as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th semester practical

Viva Voce-

10

B. A. III Year		BYS-E651					SEMESTER-VI		
		Practical-I							
		क्रियात्मक-I							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Asana-

1. Akarana Dhanurasan
2. Hasta Padangushtasana
3. Kurmasana
4. Gorkhasana
5. Karnpidasan
6. Bala Garbhasana

7. Vrishchikasana
8. Tittibhasana
9. Padmabhasana
10. Mayurasana

Asana as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

20

Pranayama-

1. StambhaVratti
2. Pranayama as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

10

Bandh/Mudra-

1. Shaktichalini
2. Yoni Mudra
3. Mudras & Bandhas as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

10

Kriya:

1. Laghu Shankhprakashan
2. Kriya as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

10

Meditation & Mantra

10

1. Meditation
2. Gayatri Mantra Jap
3. Mantra as described in 1st, 2nd, 3rd & 4th, 5th semester practical

Viva Voce-

10

Skill Enhancement Course (SEC)

Select any one in 3rd, 4th, 5th, & 6th Semester from given list

- **BYS-S301-Asana-pranayam**
- **BYS-S302- Mudra-Bandh**

- **BYS-S401- Shatkrama**
- **BYS-S402- Pratyahara-Dharana**

- **BYS-S501- Meditation**
- **BYS-S502- SwaraYoga**

- **BYS-S601- Panchkosha, Shatchakra, Kundalini and Mantra Yoga**
- **BYS-S602- Yoga & Alternative therapy**

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

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

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

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

BA		BYS-S501					Semester- V	
		Meditation ध्यान						
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 ध्यान-अर्थ, परिभाषा, अवधारणा एवं उद्देश्य। ध्यान के आधारभूत तत्व-प्रत्याहार एवं धारणा, ध्यान की आधुनिक जीवन में उपयोगिता।

इकाई-2 ध्यान की विभिन्न विधियाँ-1 प्रणव ध्यान, प्रेक्षाध्यान, विपश्यना ध्यान, भावातीत ध्यान, सविता ध्यान इनके विभिन्न आधारभूत सिद्धान्त व चरणबद्ध विधि के मुख्य पहलू।

इकाई-3 ध्यान की विभिन्न विधियाँ-2 जैसे- इष्ट देव ध्यान, प्राणधारणा, अजपा-जप, योगनिद्रा इनके विभिन्न आधारभूत सिद्धान्त व चरणबद्ध विधि के मुख्य पहलू।

इकाई-4 ध्यान द्वारा मानव शरीर पर अनुसंधान आधारित शारीरिक क्रियात्मक प्रभाव, ध्यान का चिकित्सीय महत्व।

इकाई-5 तनाव प्रबन्धन में ध्यान का महत्व, कार्यक्षमता की अभिवृद्धि में ध्यान की भूमिका।

संदर्भ ग्रन्थ-

ध्यान तंत्र के आलोक में- स्वामी सत्यानंद सरस्वती
योग निद्रा- स्वामी सत्यानंद सरस्वती
ध्यान और आध्यात्मिक जीवन- स्वामी यतीश्वरानंद
पातंजलयोगसूत्र

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

BA		BYS-S601					Semester- VI	
		Panchkosha, Shatchakra, Kundalini and Mantra Yoga, पंचकोष, षट्चक्र, कुण्डलिनी एवं मंत्र 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 पंचकोष का अर्थ एवं परिभाषा, पंचकोष की अवधारणा। पंचकोष-अन्नमयकोष, प्राणमय कोष, मनोमयकोष विज्ञानमय कोष, आनन्दमय कोष का सामान्य परिचय।

इकाई-2 षट्चक्र- हठयोग साधना में षट्चक्र की अवधारणा, षट्चक्र- मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहद्, विशुद्धि, आज्ञा चक्र का संक्षिप्त परिचय। षट्चक्र जागरण की प्रक्रिया।

इकाई-3 कुण्डलिनी- अर्थ एवं परिभाषा। कुण्डलिनी का स्वरूप एवं महत्व, कुण्डलिनी जागरण के उपाय।

इकाई-4 मंत्र योग का संक्षिप्त परिचय- मंत्रयोग की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा, मंत्रयोग की आधुनिक युग में उपयोगिता।

इकाई-5 मंत्रचिकित्सा में यज्ञ का महत्व, मंत्रो का चिकित्सीय सिद्धान्त, गायत्री मंत्र एवं महामृत्युंजय मंत्र के चिकित्सीय प्रयोग की विधियां।

संदर्भ ग्रन्थ-

मंत्र महोदधि- मोतीलाल बनारसी दास

हठयोग प्रदीपिका- कैवल्यधाम लोनावाला

मानवचेतना- ईश्वर भारद्वाज

BA		BYS-S602					Semester- VI	
		Yoga and Alternative therapy योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा						
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 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा का सम्बन्ध, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व।

इकाई-2 एक्यूपेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूपेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूपेशर के विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूपेशर के उपकरण, एक्यूपेशर के लाभ, विभिन्न रोगों की एक्यूपेशर चिकित्सा।

इकाई-3 चुम्बक चिकित्सा- अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि। चुम्बक चिकित्सा का सिरदर्द, सायटिका, अर्थरायटिस, उच्च व निम्न रक्तचाप में प्रयोग।

इकाई-4 यज्ञ चिकित्सा- यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

इकाई-5 स्वर चिकित्सा- स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार। अग्निमांद्य, कब्ज, दमा, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा में स्वर चिकित्सा।

संदर्भ ग्रन्थ-

Acupressure – Dr. Attar Singh

Acupressure (you are doctor for yourself): Dr. Dhiren Gala

Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari

Magneto Therapy – Dr. H.L. Bansal

Magnetic Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.

The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter

स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह

शिव स्वरोदय

यज्ञ चिकित्सा-डॉ. प्रणव पण्ड्या

Discipline Specific Elective (DSE)

Select any one in 5th, & 6th Semester from given list

- **BYS-E501 Patanjali Yogasutra**
- **BYS-E502 Hathyogic text**

- **BYS-E601 Shrimadbhagvatgeeta**
- **BYS-E602 Yoga Therapy**

		BYS-E501					Semester-V	
		Patanjalyoga sutra पातंजल योगसूत्र						
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 पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां,

इकाई-2 चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय। योग अन्तराय, चतुर्व्यूहवाद,

इकाई-3 चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।

इकाई-4 योग के आठ अंग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम।

इकाई-5 योग के आठ अंग- प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। कैवल्य

संदर्भ ग्रन्थ-

योग सूत्र (तत्ववैशारदी)- वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र (योग वार्तिक)- विज्ञान भिक्षु

योग सूत्र (भास्वती टीका)- हरिहरानन्द अरण्य

योग सूत्र (राजमार्तण्ड)-भोजराज

पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री

ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द

योग दर्शन- राजवीर शास्त्री

पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन-डा० त्रिलोकचन्द्र

		BYS-E502					Semester-V	
		Hathyogic Text हठयोग के ग्रन्थ						
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 घेरण्ड संहिता : घेरण्ड संहिता का संक्षिप्त परिचय, घेरण्ड संहिता में घट शुद्धि की अवधारणा, घेरण्ड संहिता में वर्णित सप्त साधनों- षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, मुद्रा, ध्यान एवं समाधि का संक्षिप्त परिचय।

इकाई-2 हठ प्रदीपिका: हठ प्रदीपिका का संक्षिप्त परिचय, हठ प्रदीपिका में वर्णित साधन चतुष्टय- आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध एवं नदानुसंधान का संक्षिप्त परिचय।

इकाई-4 शिव संहिता : शिव संहिता का सामान्य परिचय, शिव संहिता के अनुसार नाड़ी, योग सिद्धि में गुरु की महिमा, प्राणायाम, आसन, मुद्रा एवं सप्त चक्रों का संक्षिप्त परिचय।

इकाई-3 सिद्ध सिद्धांत पद्धति : सिद्ध सिद्धांत पद्धति का संक्षिप्त परिचय, सिद्ध सिद्धांत पद्धति के अनुसार पिण्ड की अवधारणा, अष्टांग योग, कुंडलिनी, योगी के लक्षण।

इकाई-5 भक्ति सागर : भक्ति सागर का सामान्य परिचय, भक्ति सागर के अनुसार षट्कर्मों का विवेचन।

संदर्भ ग्रंथ-

घेरण्ड संहिता, योग भारती, मुंगेर बिहार

हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम लोनावला

		BYS-E601					Semester-VI	
		Shrimadbhagvatgeeta श्रीमद्भगवद्गीता						
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 श्रीमद्भगवद्गीता का संक्षिप्त परिचय, अठारह अध्याय का वर्णन विषय, आत्मा की अमरता, निष्काम कर्मयोग, गीता के अनुसार योग के विभिन्न लक्षण।

इकाई-2 लोकसंग्रह, विवेकख्याति, मनोनिग्रह के उपाय।

इकाई-3 श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार- ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग।

इकाई-4 श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार यज्ञ के स्वरूप का वर्णन। यज्ञीय जीवनशैली। यज्ञ का योग से सम्बन्ध,

इकाई-5 गीता के अनुसार त्रिगुण। दैवी और आसुरी सम्पदा, योग सिद्धि के उपाय, त्रिविध श्रद्धा।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- आचार्य शंकर
 श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- लोकमान्य तिलक
 श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
 सांख्यतत्त्वकौमुदी - वाचस्पति मिश्र
 सांख्यप्रवचनभाष्य -विज्ञानभिक्षु
 सांख्यकारिका - आचार्य ईश्वरकृष्ण

		BYS-E602					Semester-VI	
		Yoga Therapy योगचिकित्सा						
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 स्वास्थ्य व व्याधि की अवधारणा व परिभाषा। योग चिकित्सा- अवधारणा, परिभाषा, क्षेत्र व परिसीमाएं। योग चिकित्सा के सिद्धान्त।

इकाई-2 योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा व बन्ध, ध्यान, षट्कर्म। चिकित्सा के संदर्भ में योग आधारित आचरण व आहार नियमावली। सूक्ष्म व्यायाम- योग चिकित्सा में उपयोगिता।

इकाई-3 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- आमाशयी अम्लता, कब्ज, सर्दी-जुकाम, दमा

इकाई-4 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप।

इकाई-5 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- गर्दन-दर्द, पीठ-दर्द, सिर-दर्द, सन्धिवात, गठिया।

सन्दर्भ ग्रंथ-

योग चिकित्सा: स्वामी कुवलयाणंद

योग से आरोग्य-कालिदास जोशी

योग मनोविज्ञान: डॉ. शांतिप्रकाश आत्रेय

Yoga Therapy: Swami Kuvalayanada

The Yoga Psychology: Abhedananda, Ramakrishna Vedanta Math, Calcutta,

Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health: Nagarathna and Nagendra H.R.

Generic Elective (GE)

Select any one in 5th, & 6th Semester from given list

- **BYS-G501 Fundamental of Yoga**
- **BYS-G502 Yogic Text & Yogies**

- **BYS-G601 Yoga and Health**
- **BYS-G602 Yoga and Samkhya Philosophy**

BA		BYS-G501					Semester-V	
		Fundamental of Yoga योग के आधारभूत तत्व						
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 योग का अर्थ, परिभाषा, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाएं।

इकाई-2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप- वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ।

इकाई-3 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप-जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, आयुर्वेद।

इकाई-4 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार।

इकाई-5 योग की विभिन्न पद्धतियां- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग।

सन्दर्भ-

योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान - शांतिप्रकाश आत्रेय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डा० ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) - गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) - गीता प्रेस गोरखपुर
भारत के संत महात्मा - रामलाल
भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

BA		BYS-G502					Semester-V	
		Yogic Text & Yogis योग ग्रन्थ एवं योगी						
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 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय- पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता।

इकाई-2 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय- भक्तिसागर, योगवशिष्ट, गोरक्ष संहिता

इकाई-3 विभिन्न उपनिषदों में योग तत्व- योग शिखोपनिषद्, योगकुण्डल्योपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद्, त्रिशिखोपनिषद्।

इकाई-4 विभिन्न योगियों का परिचय- महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, तैलंग स्वामी, स्वामी विशुद्धानंद।

इकाई-5 महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, स्वामी कुवलयाणंद।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डा० ईश्वर भारद्वाज

कल्याण (योग तत्त्वांक) - गीताप्रेस गोरखपुर

कल्याण (योगांक) - गीता प्रेस गोरखपुर

भारत के संत महात्मा - रामलाल

भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी

Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

BA		BYS-G601 Yoga and Health योग एवं स्वास्थ्य					Semester-VI		
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

स्वास्थ्य की परिभाषा। स्वस्थवृत्त का प्रयोजन। दिनचर्या- नित्यकर्म, मुखशोधन, व्यायाम की परिभाषा, प्रकार तथा योग्यायोग्य। योगाभ्यास व व्यायाम में अन्तर। अभ्यंग। स्नान।

इकाई-2

ब्रह्मचर्य, निद्रा- परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ। ऋतुचर्या- ऋतु विभाजन व उनकी विशेषताएं तथा आहार-विहार। ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप एवं प्रशमन।

इकाई-3

आहार- परिभाषा, गुण व शरीर हेतु उपयोगिता। आहार की मात्रा व काल। यौगिक आहार। दुग्धाहार, फलाहार एवं अपक्वाहार के लाभ। शाकाहार के गुण तथा मांसाहार के अवगुण।

इकाई-4

संतुलित आहार। आहार के घटक द्रव्य- कार्बोहाईड्रेट, वसा, प्रतनक, खनिज लवण, विटामिन, जल- प्राथमिक जानकारी, विशेषताएं व प्रकार, शरीर हेतु कार्य, आहारिय स्रोत तथा सम्बन्धित अभावजन्य व्याधियां।

इकाई-5

योगिक चिकित्सा- अवधारणा, क्षेत्र, सिद्धान्त। निम्नलिखित व्याधियों के लक्षण, कारण व योगिक उपचार- मधुमेह, निम्न व उच्च रक्तचाप, आमाशयिक अम्लता व कब्ज, दमा, मोटापा, दृष्टिदोष, ग्रीवा वेदना, कटिवेदना, अर्थराइटिस।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

योग चिकित्सा- स्वामी कुवल्यानंद एवं डॉ. विनेकर

योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

समस्या पेट की समाधान योग का - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

BA		BYS-G602					Semester-VI	
		Yoga and samkhya Philosophy योग एवं सांख्य दर्शन						
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।

पातंजल योगसूत्र-

इकाई-1

पातंजल योग सूत्र का परिचय, चित्त, चित्त भूमियां, चित्त वृत्तियां, अभ्यास और वैराग्य।

इकाई-2

योगान्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, क्रिया योग, पंचक्लेश, अष्टांग योग।

इकाई-3

ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय।

सांख्यकारिका-

इकाई-4

सांख्यकारिका का परिचय, दुःखों के प्रकार, दुःखों से छूटने के उपाय, पच्चीस तत्वों का परिचय।

इकाई-5

पुरुष का स्वरूप, प्रकृति का स्वरूप, मोक्ष एवं मोक्षोपाय।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

सांख्यतत्वकौमुदी- वाचस्पति मिश्र
 सांख्यप्रवचनभाष्य- विज्ञानभिक्षु
 सांख्यकारिका- आचार्य ईश्वरकृष्ण
 योग सूत्र (तत्व वैशारदी)- वाचस्पति मिश्र
 योग सूत्र (वार्तिक)- विज्ञान भिक्षु
 योग सूत्र (भास्वती टीका)- हरिहरानन्द अरण्य
 योग सूत्र (राजमार्तण्ड)-भोजराज
 पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ
 पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री

Generic Elective (GE) BA Honours

Select any one in 1st 2nd, 3rd & 4th Semester from given list

- **HYS-G101 Fundamental of Yoga**
- HYS-G102 Yogic Text & Yogies

- **HYS-G201 Principle of Hath Yoga**
- HYS-G202 Hathyogic Text

- **HYS-G 301 Patanjali Yogasutra**
- HYS-G 302 Yoga and Samkhya Philosophy

- **HYS-G 401 Principle of Asana-Pranayama**
- HYS-G 402 Principle of Shatkarmas

BA		HYS-G101					Semester-I	
		Fundamental of Yoga योग के आधारभूत तत्व						
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 योग का अर्थ, परिभाषा, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाएं।

इकाई-2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप- वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ।

इकाई-3 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप-जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, आयुर्वेद।

इकाई-4 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार।

इकाई-5 योग की विभिन्न पद्धतियां- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग।

सन्दर्भ-

योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान - शांतिप्रकाश आत्रेय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डा० ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) - गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) - गीता प्रेस गोरखपुर
भारत के संत महात्मा - रामलाल
भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

BA		HYS-G102					Semester-I	
		Yogic Text & Yogis योग ग्रन्थ एवं योगी						
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 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय- पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता।

इकाई-2 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय- भक्तिसागर, योगवशिष्ट, गोरक्ष संहिता

इकाई-3 विभिन्न उपनिषदों में योग तत्त्व- योग शिखोपनिषद्, योगकुण्डल्योपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद्, त्रिशिखोपनिषद्।

इकाई-4 विभिन्न योगियों का परिचय- महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, तैलंग स्वामी, स्वामी विशुद्धानंद।

इकाई-5 महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, स्वामी कुवलानंद।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डा० ईश्वर भारद्वाज

कल्याण (योग तत्त्वांक) - गीताप्रेस गोरखपुर

कल्याण (योगांक) - गीता प्रेस गोरखपुर

भारत के संत महात्मा - रामलाल

भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी

Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

BA		HYS-G201					Semester-II	
		Principle of Hathyoga हठ योग के सिद्धान्त						
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 हठयोग परिचय : हठ योग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य। हठयोग का महत्व, हठयोग सम्बन्धी भ्रामक धारणायें। हठयोग साधना हेतु उचित स्थान एवं ऋतु।

इकाई-2 हठ योग के आधार भूत तत्व-1 : हठयोगी के लिए पथ्य-अपथ्य आहार, मिताहार की अवधारणा। हठयोग साधना के साधक एवं बाधक तत्व, हठ सिद्धि के लक्षण।

इकाई-4 हठयोग के साधन-1 : हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म का परिचय, आसन की परिभाषा एवं उद्देश्य, हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ।

इकाई-3 हठ योग के आधार भूत तत्व-2 : प्राण एवं नाड़ियों की सामान्य जानकारी। प्राणायाम की परिभाषा एवं उद्देश्य। हठप्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ।

इकाई-5 हठयोग के साधन-2 : मुद्रा-बन्ध का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, हठप्रदीपिका में वर्णित मुद्रा-बन्ध की विधि व लाभ, नदानसंधान की अवधारणा, कुंडलिनी का सामान्य परिचय।

संदर्भ ग्रंथ-

घेरण्ड संहिता, योग भारती, मुंगेर बिहार

हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम लोनावला

BA		HYS-G202					Semester-II	
		Hathyogic Text हठ योग के ग्रंथ						
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 घेरण्ड संहिता : घेरण्ड संहिता का संक्षिप्त परिचय, घेरण्ड संहिता में घट शुद्धि की अवधारणा, घेरण्ड संहिता में वर्णित सप्त साधनों- षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, मुद्रा, ध्यान एवं समाधि का संक्षिप्त परिचय।

इकाई-2 हठ प्रदीपिका: हठ प्रदीपिका का संक्षिप्त परिचय, हठ प्रदीपिका में वर्णित साधन चतुष्टय- आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध एवं नदानुसंधान का संक्षिप्त परिचय।

इकाई-4 शिव संहिता : शिव संहिता का सामान्य परिचय, शिव संहिता के अनुसार नाडी, योग सिद्धि में गुरु की महिमा, प्राणायाम, आसन, मुद्रा एवं सप्त चक्रों का संक्षिप्त परिचय।

इकाई-3 सिद्ध सिद्धांत पद्धति : सिद्ध सिद्धांत पद्धति का संक्षिप्त परिचय, सिद्ध सिद्धांत पद्धति के अनुसार पिण्ड की अवधारणा, अष्टांग योग, कुंडलिनी, योगी के लक्षण।

इकाई-5 भक्ति सागर : भक्ति सागर का सामान्य परिचय, भक्ति सागर के अनुसार षट्कर्मों का विवेचन।

संदर्भ ग्रंथ-

घेरण्ड संहिता, योग भारती, मुंगेर बिहार

हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम लोनावला

BA		HYS-G301					Semester-III	
		Patanjal Yoga Sutra पातंजल योग सूत्र						
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 पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त का स्वरूप, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।

इकाई-2 योग अन्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, क्रियायोग, पंचक्लेश।

इकाई-3 योग के आठ अंग, यम-नियम का स्वरूप एवं फल, आसन- परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम- परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

इकाई-4 प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा, एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार-सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात।

इकाई-5 पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा। कैवल्य का स्वरूप, कैवल्य प्राप्ति के उपाय।

संदर्भ ग्रन्थ-

योग सूत्र (तत्ववैशारदी)- वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र (योग वार्तिक)- विज्ञान भिक्षु

योग सूत्र (भास्वती टीका)- हरिहरानन्द अरण्य

योग सूत्र (राजमार्तण्ड)-भोजराज

पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री

ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द

योग दर्शन- राजवीर शास्त्री

पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन-डा० त्रिलोकचन्द्र

BA		HYS-G302					Semester-III	
		Yoga and samkhya Philosophy योग एवं सांख्य दर्शन						
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।

पातंजल योगसूत्र-

इकाई- 1

पातंजल योग सूत्र का परिचय, चित्त, चित्त भूमियां, चित्त वृत्तियां, अभ्यास और वैराग्य।

इकाई- 2

योगान्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, किया योग, पंचक्लेश, अष्टांग योग।

इकाई- 3

ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय।

सांख्यकारिका-

इकाई- 4

सांख्यकारिका का परिचय, दुःखों के प्रकार, दुःखों से छूटने के उपाय, पच्चीस तत्वों का परिचय।

इकाई- 5

पुरुष का स्वरूप, प्रकृति का स्वरूप, मोक्ष एवं मोक्षोपाय।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

सांख्यतत्त्वकौमुदी- वाचस्पति मिश्र

सांख्यप्रवचनभाष्य- विज्ञानभिक्षु

सांख्यकारिका- आचार्य ईश्वरकृष्ण

योग सूत्र (तत्व वैशारदी)- वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र (वार्तिक)- विज्ञान भिक्षु

योग सूत्र (भास्वती टीका)- हरिहरानन्द अरण्य

योग सूत्र (राजमार्तण्ड)-भोजराज

पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री

BA		HYS-G401					Semester- IV	
		Principle of Asana- Pranayam आसन-प्राणायाम के सिद्धान्त						
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

BA		HYS-S402					Semester- IV	
		Principle of Shatkarma षट्कर्म के सिद्धान्त						
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 महत्त्व।

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