

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