

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