

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 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