

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