

CERTIFICATE		CYS-C101						
		Fundamentals 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, परिभाषाएँ, इतिहास, योग का महत्व, योगाभ्यास हेतु स्थान, ऋतु, काल व वेशभूषा।

#### इकाई-2

विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप- वेद, उपनिषद, गीता, आयुर्वेद।

#### इकाई-3

योग पद्धतियां- ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग।

#### इकाई-4

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

#### इकाई-5

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय- पातंजलयोग दर्शन, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता।

#### संदर्भ ग्रन्थ सूची-

भारत के संत महात्मा - रामलाल  
 भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी  
 कल्याण (योगांक) - गीता प्रेस गोरखपुर  
 कल्याण (योग तत्वांक) - गीता प्रेस गोरखपुर  
 कल्याण (संत अंक) - गीता प्रेस गोरखपुर  
 योग दर्शन -स्वामी निरंजनानंद सरस्वती  
 योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती  
 वेदों में योग विद्या - योगेन्द्र पुरुषार्थी  
 योग मनोविज्ञान - शांतिप्रकाश आवेय  
 Yoga Darshan - Sw. Niranjana nanda Saraswati