

CERTIFICATE		CYS-C102							
		Hath Yoga हठयोग							
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 की परिभाषा, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता

इकाई-2

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार- आसन व प्राणायाम, षट्कर्म वर्णन- धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति।

इकाई-3

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार- बन्ध, मुद्रा नादानुसंधान, कुण्डलिनी

घेरण्ड संहिता-

इकाई-4

घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्मों का वर्गीकरण, विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि व लाभ।

इकाई-5

घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम एवं मुद्राओं की विधि व लाभ। प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का संक्षिप्त परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला

गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ

भक्तिसागर- स्वामी चरणदास

बहिरंग योग- स्वामी योगेश्वरानन्द

योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी