

P.G.Diploma		DYS-C102					SEMESTER-I	
		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 का स्वरूप-** हठयोग का अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य एवं उद्देश्य, हठयोग एवं राजयोग का संबंध, हठ योग की पूर्वापेक्षायें (यम-नियम) हठयोग से संबन्धित भ्रामक धारणायें, हठयोग के साधक-बाधक तत्त्व, हठ सिद्धि के लक्षण, पथ्य-अपथ्य, मिताहार, घट की अवधारणा, घट शुद्धि।

**इकाई-2 हठयोग के अंग-I** हठयोग में शोधन क्रियाओं की अवधारणा, विधि और महत्व, हठयोग के ग्रन्थों में आसन: आसन की परिभाषा, वर्गीकरण, आसन की पूर्वापेक्षायें, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

**इकाई-3 हठयोग के अंग-II** प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम के चरण और अवस्थाएँ, हठ योग साधना में प्राणायाम की पूर्वापेक्षायें, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायामों की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

**इकाई-4 हठयोग के अंग-III** मुद्रा-बंध की अवधारणा, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्रा-बन्ध की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

**इकाई-5 हठयोग के अंग-IV** घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान एवं समाधि की अवधारणा, परिभाषा, लाभ एवं विधियाँ, हठ प्रदीपिका में नाद और नादानुसंधान की अवधारणा, कुंडलिनी का स्वरूप।

**संदर्भ ग्रंथ-**

घेरण्ड संहिता, योग भारती, मुंगेर बिहार

हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम लोनावला

**Yog Vigyanam- Acharya Balkrishan**