

P.G.Diploma		DYS-103					SEMESTER-I		
		Yogic text योग ग्रन्थ							
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 उपनिषद् शब्द का अर्थ एवं परिभाषा, उपनिषदों का महत्व। योग वर्णित उपनिषदों का सामान्य परिचय, उपनिषदों में वर्णित विषय, योग का स्वरूप। उपनिषदों में योग तत्व- कठोपनिषद्, श्वेताश्वरोपनिषद्।

इकाई-2 श्री मद्भगवद्गीता का सामान्य परिचय एवं महत्व, श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग की परिभाषायें, श्रीमद्भगवद् गीता के अनुसार कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग, स्थितप्रज्ञता, यौगिक आहार-विहार, योगी के लक्षण, दैवी-आसुरी सम्पदा

इकाई-3 योगवशिष्ट का सामान्य परिचय, योगवशिष्ट के अनुसार आधि-व्याधि की अवधारणा, मुक्ति के आधार स्तम्भ, परमानन्द की उच्चतम अवस्था एवं उसको प्राप्त करने के साधन, योग विघ्नों के निवारण हेतु योगाभ्यास, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, ज्ञान की सप्त भूमियाँ।

इकाई-4 हठयोगिक ग्रन्थों का परिचय- हठरत्नावलि, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्त पद्धति, भक्तिसागर, गोरक्ष संहिता

इकाई-5 भारतीय संस्कृति- भारतीय संस्कृति के त्यौहार व उत्सव उनका व्यक्तिगत, सामाजिक व नैतिक महत्व, भारतीय संस्कृति में आचरण पहलू। आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धान्त, षोडश संस्कार, पंचमहायज्ञ

सन्दर्भ ग्रन्थ-

उपनिषद् अंक कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर
साधक संजीवनी, रामसुख दास जी महाराज, गीता प्रेस गोरखपुर
योग वाशिष्ट, कैवल्यधाम लोणावला
शिवसंहिता, राघवेन्द्र शर्मा, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, नई दिल्ली
सिद्धसिद्धान्त पद्धति, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, नई दिल्ली
भक्तिसागर, स्वामी चरण दास कृत
गोरक्ष संहिता
भारतीय संस्कृति के चार अध्याय, रामधारी सिंह दिनकर
Hathratnavali, the lonavala yoga institute, lonavala