

M.A. / M.Sc.		MYS-C101					SEMESTER-I	
		<b>Fundamentals of Yoga</b> <b>योग के आधारभूत तत्व</b>						
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 परिचय-** योग की उत्पत्ति, योग का इतिहास और विकास, योग का अर्थ एवं परिभाषाएँ, योग का उद्देश्य, योग का स्वरूप, योग से संबन्धित भ्रामक धारणाएँ।

**इकाई-2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप-** वेदों व उपनिषदों में योग का स्वरूप, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, मीमांसा और वेदान्त दर्शन में योग का स्वरूप, तंत्र में योग का स्वरूप।

**इकाई-3 योग की विभिन्न पद्धतियाँ-** ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, राजयोग, हठयोग, मंत्रयोग, जैन व बौद्ध योग परंपरा।

**इकाई-4 योगियों और उनकी साधना पद्धतियों का परिचय-** प्राचीन काल- महर्षि पतंजलि, आदि शंकराचार्य, गोरक्षनाथ **मध्यकालीन-** कबीरदास, सूरदास, स्वामी चरणदास **आधुनिक काल-** स्वामी विवेकानंद, श्री अरविंद, स्वामी दयानन्द सरस्वती। **समसामयिक काल-** स्वामी शिवानंद, कुवलयाणन्द, महर्षि महेश योगी

**इकाई-5 योग ग्रन्थों का सामान्य परिचय व विषय वस्तु-** पातंजल योग सूत्र, योग वाशिष्ठ, शिव संहिता, सिद्धसिद्धान्त पद्धति, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठ रत्नावली।

### सन्दर्भ ग्रंथ-

योगाङ्क, कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर

योग तत्वांक, कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर

योग विज्ञानम- आचार्य बालकृष्ण

योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द

वेदों में योग विद्या- स्वामी दिव्यानन्द

भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

भारत के महान योगी- विश्वनाथ मुखर्जी

संत चरित- स्वामी शिवानंद

The yoga tradition, Motilal Banarsidas