

M.A. / M.Sc.		MYS-C202					SEMESTER-II		
		Hathyoga हठ योग							
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