

## Syllabus of Major in Yog (Minimum Credits to be earned = 56)

BA/BSc YOG-0101

कुल समय. 3 घंटे

(कुल अंक— 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:—
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0101			
	L.	T.	P.
Credits - 4	31	14	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Fundamentals of Yog-1 (0101)

### योग के आधारभूत तत्त्व—1 (Fundamentals of Yog-1)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई—1 योग का सामान्य परिचय एवं महत्व</b>			
1. योग का अर्थ, परिभाषा 2. योग का उद्भव व विकास 3. योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाएँ	5	2	0
<b>इकाई—2 योग के प्रकार</b>			
1. मंत्र योग की परिभाषा एवं स्वरूप 2. भक्तियोग का अर्थ, परिभाषा, भक्ति के प्रकार 3 ज्ञानयोग का अर्थ, परिभाषा एवं इसके बाह्य अंगों की विवेचना	6	4	0
<b>इकाई—3 योगियों का जीवन परिचय एवं योग साधना</b>			
1. महर्षि पतंजलि 2. महर्षि दयानन्द 3 स्वामी विवेकानन्द	10	4	0
<b>इकाई—4 योग ग्रन्थों का सामान्य परिचय</b>			
1. श्रीमद्भगवद्गीता 2. भक्ति सागरादि 3 हठयोग प्रदीपिका	10	4	0
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>14</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. योग विज्ञान— स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
2. वेदों में योगविद्या— स्वामी दिव्यानंद
3. योग मनोविज्ञान— शांतिप्रकाश आत्रेय
4. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान— डॉ ईश्वर भारद्वाज

5. कल्याण (योग तत्वांक)– गीताप्रेस गोरखपुर
6. कल्याण (योगांक)– गीता प्रेस गोरखपुर
- 7- Yog Darshan- Sw. Niranjanananda Saraswati
8. भारत के संत महात्मा– रामलाल
9. भारत के महान योगी– विश्वनाथ मुखर्जी

BA/BScYog-0101

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक-1 (Practical)**

Topics	L.	T.	P.	
<b>इकाई-1- आसन</b>				
1. सूक्ष्म व्यायाम की 1 से 24 क्रियायें (धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के अनुसार)	0	0	15	
2. सिद्धासन, पद्मासन, कोणासन, कटि चक्रासन				
3. गरुड़ासन (खड़े होकर), नटराजासन, मण्डूकासन, उत्तानमण्डूक आसन,				
<b>इकाई-2- प्राणायाम</b>				
1. नाडीशोधन (अनुलोम-विलोम)	0	0		
2. सूर्यभेदी				
3. शीतली				
<b>इकाई-3 षट्कर्म</b>				
1. जलनेति	0	0		
2. रवडनेति, सूत्रनेति				
3. कपालभाति (नेति के पश्चात्)				
<b>इकाई- 4, ध्यान और मौखिकी</b>				
1. पांच मिनट का ध्यान	0	0		
2. शवासन				
3 उपरोक्त सम्पूर्ण विषयों की मौखिकी				
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30 (15)*</b>	

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

**सन्दर्भ ग्रन्थ-**

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

BA/BSc YOG-0102

कुल समय- 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0102			
	L.	T.	P.
Credits - 4	39	06	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Yog in Upanishad-I (0102)

**उपनिषदों में योग-1 (Yog in Upanishad-I)**

Topics		L.	T.	P.
<b>इकाई-1</b>	<b>उपनिषद् का सामान्य परिचय</b>			
	1. उपनिषद् शब्द का अर्थ एवं व्युत्पत्ति 2. मनुष्य के लिए उपनिषदों की उपादेयता। 3 उपनिषदों में वर्णित अद्वैत व द्वैत का सिद्धान्त।	9	2	0
<b>इकाई-2</b>	<b>ईश, कठ व प्रश्नोपनिषद् में योग तत्व</b>			
	1. ईशावास्योपनिषद् में योग के तत्व- विद्या, अविद्या, ब्रह्मभाव का वर्णन। 2. कठोपनिषद् में वर्णित योग परिभाषा, महत्व, नाड़ियों का वर्णन। 3 प्रश्नोपनिषद् के अनुसार ओंकार के ध्यान व उपासना का फल।	10	1	0
<b>इकाई-3</b>	<b>योग तत्त्व, छान्दोग्योपनिषद् में योग तत्व</b>			
	1. योगतत्वोपनिषद् के अनुसार योग के लाभ, प्रत्याहार धारणा का वर्णन। 2. छान्दोग्योपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा, प्राण का अर्थ व प्रकार। 3. छान्दोग्योपनिषद् के अनुसार सुषम्ना के जागरण की प्रक्रिया।	10	1	0
<b>इकाई-4</b>	<b>वृहदारण्यकोपनिषद् व ध्यानबिन्दु उपनिषद् में योग तत्व</b>			
	1. वृहदारण्यकोपनिषद् के अनुसार प्राण का अर्थ, प्रकार व उपप्राणों का वर्णन। 2. ध्यानबिन्दु उपनिषद् में ध्यान का स्वरूप एवं विधि 3. ध्यानबिन्दु के अनुसार ध्यान का फल।	10	2	0
<b>Total</b>		<b>39</b>	<b>06</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

**सन्दर्भ ग्रन्थ:**

1. उपनिषद् अंक- गीता प्रेस, गोरखपुर
2. 108 उपनिषद्- गीता प्रेस, गोरखपुर
3. उपनिषद् संग्रह- प्रकाशक- मोतीलाल बनारसीदास

BA/BScYog-0102

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक-1 Practical**

<b>Topics</b>	<b>L.</b>	<b>T.</b>	<b>P.</b>
<b>इकाई-1- आसन</b>			15
1. सूक्ष्म व्यायाम की 1 से 24 क्रियायें (धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के अनुसार)	0	0	
2. सिद्धासन, वज्रासन, त्रिकोणासन, कटि चक्रासन			
3. गरुड़ासन (खड़े होकर), नटराजासन, मण्डूकासन, उष्ट्रासन आसन			
<b>इकाई-2- प्राणायाम</b>			
1. नाडीशोधन (अनुलोम-विलोम)	0	0	
2. भस्त्रिका			
3. सीत्कारी			
<b>इकाई-3 षट्कर्म</b>			
1. जलनेति	0	0	
2. रवडनेति, सूत्रनेति			
3. कपालभाति (नेति के पश्चात्)			
<b>इकाई- 4, ध्यान और मौखिकी</b>			
1. सात मिनट का ध्यान	0	0	
2. मक्रासन			
3 उपरोक्त सम्पूर्ण विषयों की मौखिकी			
<b>Total</b>			<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

**सन्दर्भ ग्रन्थ-**

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0203			
	L.	T.	P.
Credits - 4	34	11	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Principles of HathYog-1 (0203)

### हठयोग के सिद्धान्त-1 (Principles of HathYog-1)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 हठयोग का सामान्य परिचय</b>			
1. हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्भव 2. हठयोग के उद्देश्य, महत्व तथा हठयोग की उपयोगिता 3. हठयोग के अंगों का नाम (हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार)	5	2	0
<b>इकाई-2 – हठयोग के अंगों का वर्णन (हठयोग प्रदीपिका के अनुसार)-1</b>			
1. आसन- गोमुख, कुक्कुट, उतानकूर्म, धनुः व पद्मासन की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ 2. प्राणायाम षट्कर्म- धौति, नेति, वस्ति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ 3. नाडीशोधन, सूर्यभेदन तथा उज्जायी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	14	2	0
<b>इकाई-3- – हठयोग के अंगों का वर्णन (हठयोग प्रदीपिका के अनुसार)-2</b>			
1. बन्ध एवं मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य और महत्व 2. मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, उड्डियान बन्ध की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ 3. नाद की अवधारणा, नाद का स्वरूप एवम् अवस्थायं	5	3	0
<b>इकाई-4 – हठयोग के अंगों का वर्णन (घेरण्ड संहिता के अनुसार)-1</b>			
1. धौति की विधि व प्रकार 2. प्रत्येक धौति के लाभ एवं सावधानियाँ 3. वस्ति की विधि, प्रकार, लाभ एवं सावधानियाँ	10	4	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ-

4. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
5. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
6. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
7. सरल योगासन- डॉ० ईश्वर भारद्वाज
8. आसन प्राणायाम- देवव्रत आचार्य
9. आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानन्द
10. बहिरंग योग- स्वामी योगेश्वरानन्द

BA/BSc Yog-0203

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

क्रियात्मक-2 (Practical)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1- आसन</b>			15
1. सूक्ष्मव्यायाम की 24 से 48 क्रियायें (धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के अनुसार)।	0	0	
2. वज्रासन, स्वस्तिकासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन।			
3. गोमुखासन, उष्ट्रासन, सुप्तवज्रासन, योगमुद्रा।			
<b>इकाई-2- प्राणायाम</b>			
1. सीत्कारी	0	0	
2. भस्त्रिका			
3. उज्जायी			
<b>इकाई-3- षट्कर्म</b>			
1. कुञ्जल (गजकर्णी)	0	0	
2. नौलि			
3. कपालभाति- शीतक्रम व व्युत्क्रम।			
<b>इकाई- 4- ध्यान व मौखिकी</b>			
1. पांच मिनट का ध्यान	0	0	
2. शवासन			
3 उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी।			
<b>Total</b>			<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

कुल समय. 3 घंटे

(कुल अंक— 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:—
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0204			
	L.	T.	P.
Credits - 4	33	12	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Yog Tatva in Shrimad Bhagwadgeeta (0204)

### श्रीमद्भगवद्गीता में योग तत्व –1 (Yog Tatva in Shrimad Bhagwadgeeta)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 श्रीमद्भगवद्गीता व योग का सामान्य परिचय</b>			
1. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग का अर्थ और परिभाषा एवं महत्व	8	3	0
2. भगवद्गीता के अध्यायों का नाम व श्लोकों की संख्या			
3. कर्मयोग का स्वरूप (द्वितीय अध्याय)			
<b>इकाई-2 स्थित प्रज्ञ एवं ईश्वर का स्वरूप</b>			
1. स्थित प्रज्ञ का लक्षण (द्वितीय अध्याय)	8	3	0
2. ईश्वर की विभूतियाँ (दशम अध्याय)			
3. ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय)			
<b>इकाई-3 ध्यान व भक्तियोग का विवेचन</b>			
1. ध्यान योग का स्वरूप एवं तकनीक (षष्ठम अध्याय)	10	3	0
2. भक्त के प्रकार (सप्तम अध्याय)			
3. भक्तियोग का वर्णन (बारहवां अध्याय)			
<b>इकाई-4 क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ, श्रद्धा व भगवद्प्राप्ति का विवेचन</b>			
1. क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ का वर्णन (त्रयोदश अध्याय)	7	3	0
2. त्रिविध श्रद्धा का वर्णन (सप्तदश अध्याय)			
3. भगवद् प्राप्ति के उपाय (चतुर्दश अध्याय)			
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य— आचार्य शंकर
2. श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य— लोकमान्य तिलक
3. श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य— सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

क्रियात्मक-2 (Practical)

Topics	L.	T.	P.	
<b>इकाई-1- आसन</b>			15	
1. सूक्ष्म व्यायाम की 48 क्रियायें (धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के अनुसार)। 2. सिंहासन, नौकासन (पेट के बल लेटकर), ऊष्ट्रासन 3. उत्कटासन, उत्तानपादासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन	0	0		
<b>इकाई-2- प्राणायाम</b>				
1 प्रथम सत्र के सभी प्राणायाम	0	0		
<b>इकाई-3- षट्कर्म</b>				
1. त्राटक 2. नौलि (लौलिकी) 3. कुञ्जल (गजकर्णी)	0	0		
<b>इकाई-4- बन्ध मुद्रा और मौखिकी</b>				
1. मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, उड्डियानबन्ध 2. पांच मिनट का ध्यान 3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयों की मौखिकी	0	0		
<b>Total</b>	0	0		<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी



- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0305			
	L.	T.	P.
Credits - 4	37	08	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Fundamentals of Yog-2 (0305)

### योग के आधारभूत तत्व-2 (Fundamentals of Yog-2)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 विभिन्न ग्रन्थों में योग का स्वरूप</b>			
1. वेद, गीता में योग का स्वरूप। 2. जैन, बौद्ध के अनुसार योग का स्वरूप। 3. पातञ्जल योग सूत्र में योग का स्वरूप।	8	2	0
<b>इकाई-2 योग के प्रकार</b>			
1. ध्यान की परिभाषा एवं ध्यान योग का स्वरूप 2. कर्मयोग का अर्थ, परिभाषा 3. राजयोग का अर्थ, परिभाषा एवं राजयोग का विवेचन।	5	2	0
<b>इकाई-3 योगियों का जीवन परिचय एवं योग साधना</b>			
1. स्वामी रामकृष्ण परमहंस 2. श्री अरविन्द 3. श्री गोरक्षनाथ	12	2	0
<b>इकाई-4 योग ग्रन्थों का संक्षिप्त परिचय</b>			
1. घेरण्ड संहिता 2. शिव संहिता 3. वशिष्ट संहिता	12	2	0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

#### सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
2. वेदों में योगविद्या- स्वामी दिव्यान्द
3. योग मनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आत्रेय
4. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ ईश्वर भारद्वाज

5. कल्याण (योग तत्वांक)– गीताप्रेस गोरखपुर
6. कल्याण (योगांक)– गीता प्रेस गोरखपुर
7. Yog Darshan- Sw. Niranjanananda Saraswati
8. भारत के संत महात्मा– रामलाल
9. भारत के महान योगी– विश्वनाथ मुखर्जी
10. घेरण्ड संहिता– चमनलाल गौतम
11. शिव संहिता– चमनलाल गौतम
12. वशिष्ट संहिता– चमनलाल गौतम

BA/BSc YOG-0305

(कुल अंक– 50)

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक (Practical)**

Topics	L.	T.	P.
<b>ईकाई-1 आसन</b>			15
1. सूर्यनमस्कार	0	0	
2. कुक्कुटासन, उग्रासन (भूनमनासन) जानुशीर्षासन			
3. चक्रासन (लेटकर), पश्चिमोतानासन, सर्वांगासन			
<b>ईकाई-2 प्राणायाम</b>			
1. नाडी शोधन	0	0	
2. सूर्यभेदी			
3. सीत्कारी			
<b>ईकाई- 3 षट्कर्म</b>			
1. सूत्रनेति	0	0	
2. शीतक्रम			
3. दण्डधौति			
<b>ईकाई-4 बन्ध मुद्रा एवं मौखिकी</b>			
1. महाबन्ध, महावेध	0	0	
2. दस मिनट का ध्यान			
3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयों की मौखिकी			
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. हठयोग प्रदीपिका– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान– स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

कुल समय. 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0306			
	L.	T.	P.
Credits - 4	35	10	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Yog and Self Management-1 (0306)

### योग एवं प्रबन्धन-1 (Yog and Self Management-1)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 स्व एवं प्रबन्धन का स्वरूप</b>			
1. स्व का अर्थ, महत्त्व एवं मूल्यांकन	8	4	0
2. स्व प्रबन्धन की अवधारणा एवं आवश्यकता			
3. स्व प्रबन्धन में बाधक तत्व			
<b>इकाई-2 योग एवं आत्मिक व पारिवारिक प्रबन्धन</b>			
1. योग साधना से कल्पना शक्ति, रचनात्मक चिन्तन, भावनात्मक क्षमता का विकास	8	3	0
2. योग साधन से आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण			
3. योग द्वारा पारिवारिक सम्बन्धों की प्रभावशीलता			
<b>इकाई-3 योग एवं व्यक्तित्व विकास</b>			
1. व्यक्तित्व का अर्थ व परिभाषा	10	2	0
2. योग द्वारा इच्छा शक्ति, कल्पना शक्ति का विकास			
3. योग द्वारा नेतृत्व की क्षमता का विकास			
<b>इकाई-4 योग एवं नैतिकता</b>			
1. स्वप्रबन्धन में ध्यानयोग का महत्त्व	9	1	0
2. योग द्वारा नैतिक मूल्यों का विकास			
3. योग द्वारा शारीरिक व मानसिक संयम			
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. भारतीय मनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आत्रेय

2. जीवन साधना— डॉ० प्रणव पण्ड्या
3. जीत आपकी— शिवखेडा
- 4- Mind and Super Mind- N.C. Panda
- 5- Seven States of consciousness- Anthony Campbell

BA/BSc YOG-0306

(कुल अंक— 50)

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक-1 (Practical)**

Topics	L.	T.	P.	
<b>इकाई-1 – आसन</b>				
1. सूर्य नमस्कार (पांच चक्र मन्त्र सहित) 2. चक्रासन (खड़े होकर), शीर्षासन, गर्भासन 3. कुक्टासन, भूनमनासन, पश्चिमोत्तानासन	0	0	15	
<b>इकाई-2— मन्त्र उच्चारण एवं प्राणायाम</b>				
1. गायत्री मन्त्र (तीन पाठ) तथा असतो मा सद्गामय— मन्त्र (तीन पाठ) 2. मृत्युंजय मन्त्र (तीन पाठ) 3. नाडी शोधन, उज्जायी, भस्त्रिका	0	0		
<b>इकाई-3— षट्कर्म</b>				
1. सूत्रनेति 2. दण्डधौति 3. वस्त्रधौति	0	0		
<b>इकाई-4— बन्ध मुद्रा व मौखिकी</b>				
1. मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, उड्डियानबन्ध 2. शाम्भवी मुद्रा 3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी	0	0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

**सन्दर्भ ग्रन्थ—**

1. हठयोग प्रदीपिका— प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता— प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान— स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

BA/BSc YOG-0407

कुल समय- 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0407			
	L.	T.	P.
Credits - 4	38	07	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Principles of HathYog-2 (0407)

### हठयोग के सिद्धांत-2 (Principles of HathYog-2)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 हठयोग हेतु आवश्यकता</b>			
1. हठयोग के अभ्यास हेतु उचित स्थान ऋतु, काल ।	8	2	0
2. हठयोग में आहार - पथ्य-अपथ्य और मिताहार।			
3. साधक एवं बाधक तत्व।			
<b>- हठयोग के अंगों का वर्णन -2(घेरण्ड संहिता के अनुसार)-2</b>			
1. षट्कर्म, नेति, नौलि के प्रकार, विधि, लाभ व सावधानियां।	8	1	0
2. कपालभाति व त्राटक के प्रकार, विधि, लाभ व सावधानियां			
3. 1-16 आसनों की विधि, प्रकार लाभ व सावधानियां।			
<b>हठयोग के अंगों का वर्णन (हठयोग प्रदीपिका के अनुसार)-3</b>			
1. महामुद्रा, महावेद्य, विपरितकरणी, बज्रौली की विधि, लाभ एवं सावधानियां।	12	2	0
2. खेचरी, शक्तिचालिनी की विधि, लाभ एवं सावधानियां।			
3. कुण्डलिनी का स्वरूप तथा कुण्डलिनी जागरण के उपाय।			
<b>हठयोग के अंगों का वर्णन (घेरण्ड संहिता के अनुसार)-3</b>			
1. प्राणायाम-सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रमरी की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन।	10	2	0
2. मुद्रा: पंच अवयवी धारणा, ताड़ागी व शाम्भवी मुद्रा की विधि, लाभ व सावधानियां।			
3. आसन-17 से 32 आसनों की विधि, प्रकार, लाभ एवं सावधानियां।			
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
4. सरल योगासन- डॉ० ईश्वर भारद्वाज
5. आसन प्राणायाम- देवव्रत आचार्य
6. आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानन्द
7. बहिरंग योग- स्वामी योगेश्वरानन्द

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक (Practical)**

Topics	L.	T.	P.	
<b>ईकाई-1 आसन</b>			15	
1. सूर्यनमस्कार (एकचक्र)। 2. गर्भासन, उत्थितपदमासन, आकर्णधनुरासन। 3. चक्रासन (खड़े होकर) पश्चिमोत्तानासन, तोलांगुलासन।	0	0		
<b>ईकाई-2 प्राणायाम</b>				
1. भस्त्रिका 2. उज्जायी 3. भ्रामरी।	0	0		
<b>ईकाई-3 षट्कर्म</b>				
1. सूत्रनेति 2. कपालभाति 3. दण्डधौति	0	0		
<b>ईकाई-4 बन्ध-मुद्रा एवं मौखिकी</b>				
1. शाम्भवी मुद्रा 2. दस मिनट का ध्यान 3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी	0	0		
<b>Total</b>	0	0		<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0408			
	L.	T.	P.
Credits - 4	41	04	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Yog Therapy (0408)

### योग चिकित्सा (Yog Therapy)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 योग चिकित्सा के सिद्धान्त व कतिपय रोगों का यौगिक प्रबन्धन - 1</b>			
1. योग चिकित्सा के सिद्धान्त व तत्त्व	10	1	0
2. कब्ज रोग का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन			
3. मोटापा का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन			
<b>इकाई-2 कतिपय रोगों का यौगिक प्रबन्धन -2</b>			
1. पीठ दर्द का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन	10	1	0
2. गर्दन दर्द का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन			
3. उच्च रक्त चाप का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन			
<b>इकाई-3 कतिपय रोगों का यौगिक प्रबन्धन -3</b>			
1. नाभि टलना का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन	10	1	0
2. निम्न रक्त चाप का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन			
3. मधुमेह का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन			
<b>इकाई-4 कतिपय रोगों का यौगिक प्रबन्धन -4</b>			
1. दमा का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन	11	1	0
2. मानसिक तनाव का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन			
3. नेत्र रोग का अर्थ, कारण, लक्षण व यौगिक प्रबन्धन			
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. मनोरोग विज्ञान- डॉ० बालकृष्ण पाठक
2. मानस रोग विज्ञान- डॉ० राजेन्द्र प्रसाद भटनागर
3. मानसिक चिकित्सा- लाल जी राम शुक्ल
4. योग एवम रोग- स्वामी निरजंनानन्द
5. योग चिकित्सा- डॉ० सरस्वती काला

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

क्रियात्मक-1 (Practical)

Topics	L.	T.	P.	
<b>इकाई-1 – आसन</b>			15	
1. सूर्य नमस्कार (तीन चक्र मन्त्र सहित) 2. पद्मासन, चक्रासन (लेटकर), अर्धशीर्षासन पादहस्तासन, हलासन, कर्णपीडासन	0	0		
<b>इकाई-2– मन्त्र उच्चारण एवं प्राणायाम</b>				
1. गायत्री मन्त्र (तीन पाठ) 2. मृत्युंजय मन्त्र (दो पाठ) 3. सूर्यभेदी, शीतली, सीत्कारी	0	0		
<b>इकाई-3– षट्कर्म</b>				
1. कुञ्जल 2. सूत्रनेति 3. नौलि (मध्यम, दायें व बायें)	0	0		
<b>इकाई-4– बन्ध मुद्रा व मौखिकी</b>				
1. महामुद्रा, महावेध, खेचरी मुद्रा 2. पाँच मिनट का ध्यान तथा शवासन 3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी	0	0		
<b>Total</b>	0	0		<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी



- नोट:—
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0409			
	L.	T.	P.
Credits - 4	34	16	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Human Anatomy and Yog-1 (0409)

### मानव शरीर विज्ञान एवं योग—1 (Human Anatomy and Yog-1)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई—1— मानव शरीर संरचना का सामान्य परिचय, कंकाल तंत्र एवं योग</b>			
1. मानव शरीर व शरीर रचना, कोशिका व ऊतक—संरचना प्रकार व कार्य।	8	4	0
2. अस्थि की परिभाषा, संरचना, प्रकार व कार्य			
3. कंकाल तंत्र पर योग का प्रभाव			
<b>इकाई—2— श्वसन तंत्र एवं योग</b>			
1. श्वसन तंत्र की परिभाषा, भेद व रचना	10	4	0
2. श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें			
3. श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव			
<b>इकाई—3— अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ एवं योग</b>			
1. पिट्यूट्री ग्रन्थि, थायराइड व पैराथायराइड ग्रन्थि के कार्य	10	4	0
2. एड्रीनल व पैक्रियाज ग्रन्थि के कार्य			
3. अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर योग का प्रभाव			
<b>इकाई—4— तंत्रिका तंत्र एवं योग</b>			
1. परानुकम्पी एवं अनुकम्पी तंत्रिकायें	6	4	0
2. ज्ञानेन्द्रियों की संरचना व कार्य			
3. तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव			
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

#### सन्दर्भ ग्रन्थ

1. सुश्रुत (शरीर स्थान)— डॉ0 भास्कर गोविन्द घाणेकर
2. शरीर रचना विज्ञान— डॉ0 मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान— डॉ0 प्रियव्रत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान— डॉ0 एस0 आर0 वर्मा
5. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर— वैद्य रणजीत राय देसाई

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0510			
	L.	T.	P.
Credits - 4	38	07	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. PatanjaliYog-1 (0510)

### पातंजल योग सूत्र-1 (PatanjaliYog-1)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1- योग सूत्र का सामान्य परिचय एवं योग की परिभाषा</b>			
1. योग सूत्र का सामान्य परिचय, योग की परिभाषा	8	1	0
2. चित्त का अर्थ, चित्त की भूमियां			
3. वृत्ति का अर्थ एवं प्रकार			
<b>इकाई-2- अष्टांग योग-1</b>			
1. यम से प्राप्त सिद्धियों की विवेचना	10	2	0
2. नियम का अर्थ व प्रकार			
3. आसन का अर्थ, परिभाषा एवं महत्त्व			
<b>इकाई-3- अष्टांग योग - 2</b>			
1. प्राणायाम का अर्थ एवम् परिभाषा	10	2	0
2. प्राणायाम के प्रकार एवम् महत्त्व			
3. प्रत्याहार की परिभाषा एवम् महत्त्व अर्थ व स्वरूप			
<b>इकाई-4- योग तत्त्व मीमांसा</b>			
1. कैवल्य प्राप्ति के उपाय	10	2	0
2. पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप			
3. प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप			
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. योग सूत्र- वाचस्पति मिश्र
2. योग सूत्र वार्तिक- विज्ञान भिक्षु
3. योग सूत्र भास्वती टीका- हरिहरानन्द अरण्य

4. योग सूत्र राजमार्तण्ड- भोजराज
5. पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ
6. पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री
7. ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द
8. योग दर्शन- राजवीर शास्त्री
9. पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन- डॉ० त्रिलोकचन्द्र

BA/BSc Yog-0510

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

### क्रियात्मक-2 (Practical)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 – आसन</b>			15
1. सूक्ष्म व्यायाम की 48 क्रियायें (धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के अनुसार)।	0	0	
2. सुप्तपवनमुक्तासन, नौकासन (पीठ के बल), पश्चिमोत्तानासन।			
3. भुजङ्गासन, धनुरासन, शलभासन।			
<b>इकाई-2- प्राणायाम</b>			
1. प्रथम सत्र के सभी प्राणायाम।	0	0	
<b>इकाई-3- षट्कर्म</b>			
1. त्राटक	0	0	
2. नौलि (लौलिकी)			
3. कुञ्जल (गजकर्णी)			
<b>इकाई-4- बन्ध मुद्रा व मौखिकी</b>			
1. तड़ागी, काकी, शाम्भवी	0	0	
2. पाँच मिनट का ध्यान			
3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी			
<b>Total</b>	0	0	<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

BA/BSc YOG-0511

कुल समय- 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0511			
	L.	T.	P.
Credits - 4	37	08	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. (PatanjalYog-2) (0511)

पातंजल योग सूत्र-2 (PatanjalYog-2)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1</b> अन्तरङ्ग योग			
1. धारणा का अर्थ, परिभाषा।	7	2	0
2. ध्यान का अर्थ, परिभाषा, फल व ध्यान और धारणा का सम्बन्ध।			
3. समाधि का अर्थ, परिभाषा			
<b>इकाई-2</b> समाधि के प्रकार व फल			
1. समाधि की व्युत्पत्ति, अर्थ	12	2	0
2. समाधि के प्रकार			
3. संयम का स्वरूप			
<b>इकाई-3</b> योग विभूतियाँ एवं सिद्धियाँ			
1. योग विभूतियाँ (1-8 तक)	8	2	0
2. योग विभूतियाँ (9-16 तक)			
3. अष्टसिद्धियों का सामान्य परिचय।			
<b>इकाई-4</b> योग के विघ्न एवं उसके उपाय			
1. योग के विघ्न (1-7 तक)	9	2	0
2. योग के विघ्न (8-14 तक)			
3. एक तत्व अभ्यास (भावनाओं की शुद्धि)			
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. योग सूत्र- वाचस्पति मिश्र
2. योग सूत्र वार्तिक- विज्ञान भिक्षु
3. योग सूत्र भास्वती टीका- हरिहरानन्द अरण्य
4. योग सूत्र राजमार्तण्ड- भोजराज
5. पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ
6. पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री

7. ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द
8. योग दर्शन- राजवीर शास्त्री
9. पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन- डॉ0 त्रिलोकचन्द्र

BA/BSc YOG-0511

(कुल अंक- 50)

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक (Practical)**

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 आसन</b>			
1. सूक्ष्म व्यायाम की 48 क्रियाएं। 2. वज्रासन, सिद्धासन, कोणासन। 3. सूर्य नमस्कार (दो चक्र)।	0	0	15
<b>इकाई-2 प्राणायाम</b>			
1. उज्जायी प्राणायाम 2. भस्त्रिका 3. भ्रामरी	0	0	
<b>इकाई-1 षट्कर्म</b>			
1. त्राटक 2. स्थलवस्ति 3. नौलि (लौलिकी)	0	0	
<b>इकाई-4 बन्धमुद्रा एवं मौखिकी</b>			
1. अश्विनीमुद्रा, विपरितकरणी 2. ध्यान पांच मिनट का 3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयों की मौखिकी	0	0	
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

**सन्दर्भ ग्रन्थ-**

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

BA/BSc YOG-0512

कुल समय- 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0512			
	L.	T.	P.
Credits - 4	34	11	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Human Anatomy and Yog-2 (0512)

### मानव शरीर-विज्ञान एवं योग-2 (Human Anatomy and Yog-2)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 पेशी तंत्र एवं योग</b>			
1. पेशी तंत्र की परिभाषा, उत्पत्ति, पेशियों का परिचय व संख्या।	8	3	0
2. पेशियों की संरचना, प्रकार व कार्य।			
3. पेशी तंत्र पर योग का प्रभाव।			
<b>इकाई-2 पाचन व उत्सर्जन तंत्र एवं योग</b>			
1. पाचन तंत्र की संरचना व कार्य।	9	3	0
2. उत्सर्जन तंत्र की संरचना व कार्य।			
3. उत्सर्जन व पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव।			
<b>इकाई-3 तन्त्रिका तंत्र एवं योग</b>			
1. मानव मस्तिष्क एवं मेरुरज्जु।	9	3	0
2. पेरिफरल नर्व का स्थान व कार्य।			
3. क्रोनियल नर्व का स्थान व कार्य।			
<b>इकाई-4 रक्त एवं रक्त परिसंचरण तंत्र</b>			
1. रक्त की परिभाषा, रक्त का संगठन, रक्त कणों के भेद।	8	2	0
2. लाल रक्त कणों का कार्य व श्वेत रक्त कणों का कार्य।			
3. रक्त परिसंचरण तंत्र			
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

### सन्दर्भ ग्रन्थ

1. सुश्रुत (शरीर स्थान)- डॉ0 भास्कर गोविन्द घाणेकर
2. शरीर रचना विज्ञान- डॉ0 मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ0 प्रियव्रत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ0 एस0 आर0 वर्मा
5. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर- वैद्य रणजीत राय देसाई

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0613			
	L.	T.	P.
Credits - 4	34	11	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Yog in Upnishad-2 (0613)

### उपनिषदों में योग-2 (Yog in Upnishad-2)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 उपनिषद् का सामान्य परिचय</b>			
1. उपनिषद् की परिभाषा	6	4	0
2. उपनिषदों का महत्त्व			
3. प्रमुख उपनिषदों की संख्या			
<b>इकाई-2 श्वेताश्वतरोपनिषद् में योग का स्वरूप</b>			
1. श्वेताश्वतरोपनिषद् में योग का स्वरूप तथा ध्यानयोग	8	3	0
2. योग हेतु उपयुक्त स्थान तथा योगसिद्धि के लक्षण			
3. प्राण की महिमा, प्राण की गति, हठयोग का लक्षण।			
<b>इकाई-3 केनोपनिषद् एवं प्रश्नोपनिषद् में योग के तत्त्व</b>			
1. केनोपनिषद् के सन्दर्भ में कर्म के प्रकार, कर्म विपाक, कर्म निर्लिप्रता।	10	2	0
2. प्रश्नोपनिषद् के अनुसार प्राण की उत्पत्ति एवं प्रकार।			
3. प्राण की स्थिति तथा प्राण के आयाम से परमतत्त्व की प्राप्ति।			
<b>इकाई-4 योगशिखोपनिषद् में हठयोग का स्वरूप</b>			
1. योगशिखोपनिषद् के अनुसार हठयोग का अर्थ, परिभाषा, योगाङ्ग का स्वरूप।	10	2	0
2. योगशिखोपनिषद् के अनुसार प्राण का महत्त्व, पंचभूत व प्रत्याहार वर्णन।			
3. योगशिखोपनिषद् के अनुसार चक्रों का स्थान, धारणा व ध्यान।			
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. Introduction to Upnishads- Theosophical Society of India, Adyar, Madras, 1976
2. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान— डॉ० ईश्वर भारद्वाज
3. उपनिषद् संग्रह— प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
4. भारतीय दर्शन— आचार्य बलदेव उपाध्याय
5. भारतीय संस्कृति के विविध आयाम— डॉ० अरुण जायसवाल
6. कल्याण (योग तत्वांक)— गीताप्रेस गोरखपुर
7. कल्याण (योगांक)— गीताप्रेस गोरखपुर

BA/BSc Yog-0613

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

क्रियात्मक—1 (Practical)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई—1 – आसन</b>			15
1. सूर्य नमस्कार (तीन चक्र मन्त्र सहित)	0	0	
2. बद्धपद्मासन, चक्रासन (लेटकर), अर्धशीर्षासन			
3. गर्भासन, मत्स्यासन, नटराजासन			
<b>इकाई—2— मन्त्र उच्चारण एवं प्राणायाम</b>			
1. गायत्री मन्त्र (तीन पाठ)	0	0	
2. मृत्युंजय मन्त्र (एक पाठ)			
3. नाडी शोधन, उज्जायी, भस्त्रिका प्राणायाम			
<b>इकाई—3— षट्कर्म</b>			
1. कुञ्जल	0	0	
2. जलनेति, दुग्धनेति			
3. नौलि (दायें व बायें)			
<b>इकाई—4— बन्ध मुद्रा व मौखिकी</b>			
1. महावेध, उड्डियानबन्ध, काकी	0	0	
2. पाँच मिनट का ध्यान तथा शवासन			
3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी			
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ—

1. हठयोग प्रदीपिका— प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता— प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान— स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी



कुल समय. 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0614			
	L.	T.	P.
Credits - 4	34	11	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Yog and Self Management-2 (0614)

### योग एवं स्वप्रबन्धन-2 (Yog and Self Management-2)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 योग एवं आत्मिक शक्ति</b>			
1. स्वसम्मान, आत्मविश्वास एवं सफलता बढ़ाने में यौगिक उपाय-यम।	5	4	0
2. योग-साधना से अपनी क्षमता व इच्छाशक्ति का विकास।			
3. योग-साधना से स्मृति, सीखने की और निर्णय लेने की क्षमता का विकास।			
<b>इकाई-2 योग द्वारा अन्तःजागरण एवं सामाजिकता</b>			
1. क्षमताओं की आवश्यकता।	9	3	0
2. अन्तर्ज्ञान और अतीन्द्रिय क्षमता का जागरण योग के माध्यम से।			
3. योग द्वारा सामाजिक सम्बन्धों की प्रभावशीलता।			
<b>इकाई-3 योग एवं सफल जीवन</b>			
1. आधुनिक जीवन शैली में समयप्रबन्धन की आवश्यकता में योग का प्रभाव।	10	2	0
2. स्व सम्मान, आत्मविश्वास एवं सफलता बढ़ाने में नियम की उपयोगिता।			
3. स्वप्रबन्धन में राजयोग का महत्त्व।			
<b>इकाई-4 योग द्वारा भावनाओं व कर्मों का सुनियोजन</b>			
1. आहार में रसनेन्द्रिय का प्रभाव।	10	1	0
2. स्वप्रबन्धन में भक्ति का महत्त्व। (गीता के अनुसार)			
3. स्वप्रबन्धन में कर्मयोग का महत्त्व। (गीता के अनुसार)			
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. भारतीय मनोविज्ञान– शांतिप्रकाश आत्रेय
2. जीवन साधना– डॉ० प्रणव पण्ड्या
3. जीत आपकी– शिवखेडा
- 4- Mind and Super Mind- N.C. Panda
- 5- Seven States of consciousness- Anthony Campbell

BA/BSc YOG-0614

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

क्रियात्मक-1 (Practical)

Topics	L.	T.	P.	
<b>इकाई-1 – आसन</b>			15	
1. सूर्य नमस्कार (पांच चक्र मन्त्र सहित) 2. चक्रासन (खड़े होकर), शीर्षासन, गर्भासन, गोमुखासन, सुप्त वज्रासन 3. पश्चिमोत्तनासन, तोलांगुलासन, उष्ट्रासन, शलभासन, धनुरासन, भूनमनासन, बद्धपद्मासन, त्रिकोणासन, गरुडासन।				
<b>इकाई-2– मन्त्र उच्चारण एवं प्राणायाम</b>				
1. गायत्री मन्त्र (तीन पाठ) 2. असतो मा सद्गमय— मन्त्र (तीन पाठ) तथा मृत्युंजय मन्त्र (दो पाठ) 3. सूर्य भेदी, भस्त्रिका, शीतली, सीत्कारी।				
<b>इकाई-3– षट्कर्म</b>				
1. कुञ्जल 2. वस्त्रधौति 3. नौलि (लौलिकी)				
<b>इकाई-4– बन्ध मुद्रा व मौखिकी</b>				
1. माण्डूकी 2. नभोमुद्रा 3. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी				
<b>Total</b>				<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. हठयोग प्रदीपिका– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान– स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

**Syllabus of Additional Elective Course offered by Department of Yog (Can be chosen for earning credits over and above 56 Major subjects Credits, 40 Minor Elective Credits (9 min.) compulsory course Credits and 1 minimum 3GI & H Course Credits i.e. total 206 credits for getting B.A. Degree a learner has to earn a minimum of 120 credits)**

BA/BSc YOG-0415

कुल समय. 3 घंटे

(कुल अंक— 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:—
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0415			
	L.	T.	P.
Credits - 4	38	07	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Indian Philosophy-I (0415)

**भारतीय दर्शन—1. (Indian Philosophy-I)**

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई—1 भारतीय दर्शन का सामान्य परिचय एवं महत्त्व</b>			
1. दर्शन शब्द का अर्थ एवं परिभाषा	8	2	0
2. भारतीय दर्शन की विशेषताएं			
3. मानव जीवन में भारतीय दर्शन की महत्ता			
<b>इकाई—2 भारतीय दर्शन में तत्त्व मीमांसा—1</b>			
1. सांख्य दर्शन के अनुसार	10	2	0
2. योग दर्शन के अनुसार			
3. न्याय दर्शन के अनुसार			
<b>इकाई—3 भारतीय दर्शन में तत्त्व मीमांसा—2</b>			
1. वैशेषिक दर्शन के अनुसार	10	1	0
2. मीमांसा दर्शन के अनुसार			
3. वेदान्त दर्शन के अनुसार			
<b>इकाई—4 भारतीय दर्शन में तत्त्व मीमांसा—3</b>			
1. जैन दर्शन के अनुसार	10	2	0
2. बौद्ध दर्शन के अनुसार			
3. चार्वाक दर्शन के अनुसार			
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>0</b>

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. भारतीय दर्शन— आचार्य बलदेव उपाध्याय
2. भारतीय दर्शन— डॉ० ममता मिश्र
3. भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप— डॉ० श्रीकृष्ण सक्सेना
4. मानव चेतना— प्रो० (डॉ०) ईश्वर भारद्वाज

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0516			
	L.	T.	P.
Credits - 4	40	5	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Indian Philosophy-II (0516)

### भारतीय दर्शन-2 (Indian Philosophy-II)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 भारतीय दर्शन की अवधारणा</b>			
1. भारतीय दर्शन के सम्प्रदाय	10	1	0
2. तत्त्व मीमांसा, ज्ञान मीमांसा एवं आचार मीमांसा का आशय			
3. भारतीय दर्शन की उपादेयता			
<b>इकाई-2 – भारतीय दर्शन में आचार मीमांसा-1</b>			
1. सांख्य दर्शन के अनुसार	10	1	0
2. योग दर्शन के अनुसार			
3. न्याय दर्शन के अनुसार			
<b>इकाई-3 भारतीय दर्शन में आचार मीमांसा-2</b>			
1. वैशेषिक दर्शन के अनुसार	10	1	0
2. मीमांसा दर्शन के अनुसार			
3. वेदान्त दर्शन के अनुसार			
<b>इकाई-4 भारतीय दर्शन में आचार मीमांसा-3</b>			
1. जैन दर्शन के अनुसार	10	2	0
2. बौद्ध दर्शन के अनुसार			
3. चार्वाक दर्शन के अनुसार			
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय
2. भारतीय दर्शन- डॉ० ममता मिश्र
3. भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप- डॉ० श्रीकृष्ण सक्सेना
4. मानव चेतना- प्रो० (डॉ०) ईश्वर भारद्वाज

कुल समय. 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0617			
	L.	T.	P.
Credits - 4	36	9	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Human consciousness and mental health (0617)

मानव चेतना व मानसिक स्वरूप (Human consciousness and mental health)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 चेतना व मानव चेतना का सामान्य परिचय</b>			
1. चेतना का अर्थ व परिभाषा	9	2	0
2. मानव चेतना का स्वरूप			
3. मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता			
<b>इकाई-2 उपनिषद् व भारतीय दर्शन में मानव चेतना का स्वरूप</b>			
1. उपनिषद् के अनुसार मानव चेतना	9	3	0
2. बौद्ध एवं जैन धर्म के अनुसार मानव चेतना			
3. सांख्य व योग दर्शन के अनुसार मानव चेतना			
<b>इकाई-3 मानव चेतना को प्रभावित करने वाले कारक</b>			
1. जन्म और जीवन	9	2	0
2. भाग्य और पुरुषार्थ			
3. संस्कार और पुनर्जन्म			
<b>इकाई-4 मानसिक स्वास्थ्य का सामान्य परिचय</b>			
1. मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा	9	2	0
2. मानसिक स्वास्थ्य के तत्त्व			
3. मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय			
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>0</b>

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप- डॉ० श्रीकृष्ण सक्सेना
2. मानव चेतना- प्रो० (डॉ०) ईश्वर भारद्वाज
3. मानसिक स्वास्थ्य एवं योग- डॉ० सुरेश

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0618			
	L.	T.	P.
Credits - 4	39	06	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Health and Hygiene (0618)

### स्वास्थ्य वृत विज्ञान (Health and Hygiene)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1- स्वास्थ्य, व्यायाम एवं योगासन का स्वरूप</b>			
1. स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण	9	2	0
2. व्यायाम की परिभाषा, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ			
3. व्यायाम और योगासनों में अन्तर			
<b>इकाई-2- स्वस्थ वृत का स्वरूप</b>			
1. स्वस्थ वृत विज्ञान एवं प्रयोजन	9	2	0
2. दिनचर्या की अवधारणा एवम् अंगों का विवरण			
3. स्नान की परिभाषा एवं उद्देश्य			
<b>इकाई-3- रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या का विवेचन</b>			
1. रात्रिचर्या की अवधारणा, निद्रा की परिभाषा व उद्देश्य	10	1	0
2. ब्रह्मचर्य की अवधारणा, उद्देश्य एवं महत्त्व			
3. ऋतुचर्या की अवधारणा, ऋतु विभाजन एवं विशेषताएँ			
<b>इकाई-4- आहार परिचय एवं उपयोगिता</b>			
1. आहार की अवधारणा, परिभाषा एवं उद्देश्य	11	1	0
2. आहार के गुण-धर्म, मात्रा व काल			
3. संतुलित आहार की अवधारणा एवम् उपयोगिता			
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>06</b>	<b>0</b>

#### सन्दर्भ ग्रन्थ

1. स्वस्थवृत विज्ञान- डॉ० रामहर्ष सिंह
2. स्वस्थवृतम्- डॉ० शिवकुमार गौड़
3. आहार और स्वास्थ्य- डॉ० हीरा लाल

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0619			
	L.	T.	P.
Credits - 4	32	13	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Yog, Sanyas and Moksh in Shrimad Bhagwadgeeta (0619)

श्रीमद्भगवद्गीता में योग, सन्यास व मोक्ष (Yog, Sanyas and Moksh in Shrimad Bhagwadgeeta)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1- योग, योगी, यज्ञ व उपासना का सामान्य परिचय</b>			
1. योग के विभिन्न लक्षण, योग की उपादेयता	8	4	0
2. योगियों का लक्षण व यज्ञ का स्वरूप			
3. सकाम और निष्काम उपासना का फल			
<b>इकाई-2- सांख्य योग, आत्मा व ज्ञान-विज्ञान विवेचन</b>			
1. सांख्य योग का विवेचन (अध्याय-2)	8	3	0
2. आत्मा के स्वरूप का विवेचन (अध्याय-2)			
3. ज्ञान-विज्ञान का विवेचन			
<b>इकाई-3- ध्यान योग, राजविद्या राजगुह्य एवं भक्ति योग का स्वरूप विवेचन</b>			
1. ध्यानयोग का स्वरूप एवं तकनीक (अध्याय-6)	8	3	0
2. राजविद्या राजगुह्य योग का स्वरूप एवं महत्त्व (अध्याय-9)			
3. भक्तियोग का स्वरूप एवं महत्त्व (अध्याय-12)			
<b>इकाई-4- संन्यास, योग एवं मोक्ष का स्वरूप</b>			
1. संन्यास की अवधारणा एवं स्वरूप (अध्याय-4)	8	3	0
2. संन्यास योग के प्रकार एवं स्वरूप (अध्याय - 4-5)			
3. मोक्ष का स्वरूप (अध्याय-5)			
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>0</b>

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- आचार्य शंकर
2. श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
3. श्रीमद्भगवद्गीता- जयदयाल गोयन्दका

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG *0620			
	L.	T.	P.
Credits - 4	32	13	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Scientific Role of Yogic Activities in Sports (0620)

### खेल में यौगिक गतिविधियों की वैज्ञानिक भूमिका (Scientific Role of Yogic Activities in Sports)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 षट्कर्म एवं खेल</b>			
1. खेल क्षमता में धौति का योगदान 2. खेल क्षमता में नेति का योगदान 3. खेल क्षमता पर नौलि एवं कपालभाति की भूमिका	8	4	0
<b>इकाई-2 आसन एवं खेल</b>			
1. खेल क्षमता पर आसन की भूमिका 2. आसन द्वारा शारीरिक क्रियाकलाप एवं खेल गतिविधियों का अभिवर्धन 3. योग द्वारा खेल में शारीरिक चोट (Injuries)का बचाव	8	3	0
<b>इकाई-3 प्राणायाम एवं खेल</b>			
1. खेल क्षमता पर प्राणायाम का सकारात्मक प्रभाव 2. खेल गतिविधियों एवं प्राणायाम के बीच सम्बन्ध खेल एवं प्राणायाम के लक्ष्य एवं उद्देश्य	8	3	0
<b>इकाई-4 एकाग्रता की तकनीकें एवं खेल</b>			
1. खेल क्षमता पर त्राटक का प्रभाव 2. खेल क्षमता पर धारणा का प्रभाव 3. खेल क्षमता पर ध्यान का प्रभाव	8	3	0
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>0</b>

योग और स्वास्थ्य हेतु संदर्भ :

1. योग और स्वास्थ्य- आचार्य भगवान देव
2. योग द्वारा योग निवारण- आचार्य भगवान देव
3. योगासनों से इलाज- डॉ0 समरसेन



- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0621			
	L.	T.	P.
Credits - 4	36	09	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e Relationship between General Education, Physical Education and Yog (0621)

सामान्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा एवं योग के बीच सम्बन्ध (Relationship between General Education, Physical Education and Yog)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 शारीरिक शिक्षा का विकासात्मक पहलू</b>			
1. शारीरिक शिक्षा का प्राचीन इतिहास	9	2	0
2. शारीरिक शिक्षा का आधुनिक इतिहास			
3. शारीरिक गतिविधियों का सिद्धान्त			
<b>इकाई-2 सामान्य शिक्षा के आधारभूत तत्व</b>			
1. प्राचीन ग्रन्थों में सामान्य शिक्षा का अर्थ एवं स्थान	9	3	0
2. मनव के सर्वांगीण विकास हेतु सामान्य शिक्षा की भूमिका			
3. सामान्य शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य			
<b>इकाई-3 योग का विकासात्मक पहलू</b>			
1. योग का अर्थ एवं परिभाषा	9	2	0
2. योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि			
3. आधुनिक समाज संरचना में योग की भूमिका			
<b>इकाई-4 योग, सामान्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का समन्वय</b>			
1. शारीरिक शिक्षा एवं योग का संबंध	9	2	0
2. सामान्य शिक्षा एवं योग का संबंध			
3. सामान्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का संबंध			
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>0</b>

संदर्भ ग्रन्थ :

1. योग और स्वास्थ्य- आचार्य भगवान देव
2. योग द्वारा योग निवारण- आचार्य भगवान देव
3. योगासनों से इलाज- डॉ० समरसेन
4. Khan E Ahmed: History of Physical Education, Scientific book company Patna-1964.
5. Krishan Murthy V. and Pradesara Ram N., Educational Dimensions of Physical Education, Second revised edition, Print India, New Delhi-199.

## Syllabus of General Interest and Hobby Courses offered by Department of Yog

BA/BSc YOG\*\*22

कुल समय- 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG **22			
	L.	T.	P.
Credits - 4	36	09	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Yogic Behaviour (\*\*22)

### आवश्यक सामान्य अभिखचि/खचि विषय योग की व्यवहारिकता (Yogic Behaviour)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 योग का सामान्य परिचय</b>			
1. योग का अर्थ, परिभाषा, महत्व व उद्देश्य	7	2	0
2. योग का उद्भव व विकास			
3. हठयोग का अर्थ, परिभाषा तथा सामान्य परिचय			
<b>इकाई-2 योग के प्रकार एवं उपयोगिता</b>			
1. हठयोग के अनुसार पथ्य-अपथ्य और मिताहार	11	3	0
2. अष्टांग योग में नियम की उपयोगिता			
3. गीता के अनुसार कर्मयोग का अर्थ व परिभाषा , कर्म के प्रकार			
<b>इकाई-3 योग का व्यवहारिक उपयोग</b>			
1. योग से नशामुक्ति	9	2	0
2. योग से सुदृढ़ व्यक्तित्व निर्माण			
3. आसन, प्राणायाम, षट्कर्म का व्यावहारिक महत्व			
<b>इकाई-4 क्रियात्मक</b>			
1. कोणासन, त्रिकोणासन, पद्मासन, बज्रासन, पश्चिमोतानासन, भुजंगासन, ऊष्ट्रासन, नटराजासन, शल्भासन, सुप्तवज्रासन, उत्कटासन,	9	2	0
2. नाडीशोधन, भस्त्रिका, शीतली, सीत्कारी, सूर्यभेदन			
3. कुञ्जल, जलनेति, रबड़नेति			
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>0</b>

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
2. योग मनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आत्रेय
3. पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री
4. पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG **23			
	L.	T.	P.
Credits - 4	29	16	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Personality and Yog (\*\*23)

**आवश्यक सामान्य अभिरूचि/रूचि विषय**  
**योग और व्यक्तित्व विकास (Personality and Yog)**

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 योग के प्रकार</b>			
1. हठ योग का संक्षिप्त परिचय 2. अष्टांग योग का सामान्य परिचय 3. भक्ति योग का सामान्य परिचय	8	3	0
<b>इकाई-2 व्यक्तित्व विकास एवं योग-1</b>			
1. हठयोग व व्यक्तित्व विकास 2. अष्टांग योग व व्यक्तित्व विकास 3. भक्ति योग एवं व्यक्तित्व विकास	8	4	0
<b>इकाई-3 व्यक्तित्व विकास एवं योग-2</b>			
1. ध्यान योग व व्यक्तित्व विकास 2. मंत्र योग व व्यक्तित्व विकास 3. कर्म योग व व्यक्तित्व विकास	9	3	0
<b>इकाई-4 क्रियात्मक योग</b>			
1. आसन- सूर्य नमस्कार, वज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन, कोणासन 2. प्राणायाम- नाडीशोधन, सूर्य भेदी, शीतली 3. षट्कर्म- कुञ्जल, जलनेति, रबड़नेति	4	6	0
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>16</b>	<b>0</b>

Syllabus of Minor Elective in Yog for other than Major Yog Students (Minimum Credits to be earned 20)

**BA/BSc YOG-0101**

कुल समय. 3 घंटे

(कुल अंक— 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:—
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0101			
	L.	T.	P.
Credits - 4	31	14	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Fundamentals of Yog-1 (0101)

**योग के आधारभूत तत्त्व-1 (Fundamentals of Yog-1)**

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 योग का सामान्य परिचय एवं महत्व</b>			
4. योग का अर्थ, परिभाषा 5. योग का उद्भव व विकास 6. योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाएँ	5	2	0
<b>इकाई-2 योग के प्रकार</b>			
3. मंत्र योग की परिभाषा एवं स्वरूप 4. भक्तियोग का अर्थ, परिभाषा, भक्ति के प्रकार 3 ज्ञानयोग का अर्थ, परिभाषा एवं इसके बाह्य अंगों की विवेचना	6	4	0
<b>इकाई-3 योगियों का जीवन परिचय एवं योग साधना</b>			
3. महर्षि पतंजलि 4. महर्षि दयानन्द 3 स्वामी विवेकानन्द	10	4	0
<b>इकाई-4 योग ग्रन्थों का सामान्य परिचय</b>			
3. श्रीमद्भगवद्गीता 4. भक्ति सागरादि 3 हठयोग प्रदीपिका	10	4	0
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>14</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ:

5. योग विज्ञान— स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
6. वेदों में योगविद्या— स्वामी दिव्यानन्द
7. योग मनोविज्ञान— शांतिप्रकाश आत्रेय
8. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान— डॉ ईश्वर भारद्वाज

9. कल्याण (योग तत्वांक)– गीताप्रेस गोरखपुर
10. कल्याण (योगांक)– गीता प्रेस गोरखपुर
11. Yog Darshan- Sw. Niranjanananda Saraswati
12. भारत के संत महात्मा– रामलाल
13. भारत के महान योगी– विश्वनाथ मुखर्जी

BA/BScYog-0101

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक-1 (Practical)**

Topics	L.	T.	P.	
<b>इकाई-1- आसन</b>				
4. सूक्ष्म व्यायाम की 1 से 24 क्रियायें (धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के अनुसार) 5. सिद्धासन, पद्मासन, कोणासन, कटि चक्रासन 6. गरुडासन (खड़े होकर), नटराजासन, मण्डूकासन, उत्तानमण्डूक आसन,	0	0	15	
<b>इकाई-2- प्राणायाम</b>				
4. नाडीशोधन (अनुलोम-विलोम) 5. सूर्यभेदी 6. शीतली	0	0		
<b>इकाई-3 षट्कर्म</b>				
4. जलनेति 5. रवडनेति, सूत्रनेति 6. कपालभाति (नेति के पश्चात्)	0	0		
<b>इकाई- 4, ध्यान और मौखिकी</b>				
3. पांच मिनट का ध्यान 4. शवासन 3 उपरोक्त सम्पूर्ण विषयों की मौखिकी	0	0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

**सन्दर्भ ग्रन्थ-**

11. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
12. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
13. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0203			
	L.	T.	P.
Credits - 4	34	11	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Principles of HathYog-1 (0203)

### हठयोग के सिद्धान्त-1 (Principles of HathYog-1)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 हठयोग का सामान्य परिचय</b>			
4. हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्भव 5. हठयोग के उद्देश्य, महत्व तथा हठयोग की उपयोगिता 6. हठयोग के अंगों का नाम (हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार)	5	2	0
<b>इकाई-2 – हठयोग के अंगों का वर्णन (हठयोग प्रदीपिका के अनुसार)-1</b>			
4. आसन- गोमुख, कुक्कुट, उतानकूर्म, धनुः व पद्मासन की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ 5. प्राणायाम षट्कर्म- धौति, नेति, वस्ति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ 6. नाडीशोधन, सूर्यभेदन तथा उज्जायी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	14	2	0
<b>इकाई-3- – हठयोग के अंगों का वर्णन (हठयोग प्रदीपिका के अनुसार)-2</b>			
2. बन्ध एवं मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य और महत्व 2. मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, उड्डियान बन्ध की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ 3 नाद की अवधारणा, नाद का स्वरूप एवम् अवस्थायं	5	3	0
<b>इकाई-4 – हठयोग के अंगों का वर्णन (घेरण्ड संहिता के अनुसार)-1</b>			
4. धौति की विधि व प्रकार 5. प्रत्येक धौति के लाभ एवं सावधानियाँ 6. वस्ति की विधि, प्रकार, लाभ एवं सावधानियाँ	10	4	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ-

14. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
15. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
16. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
17. सरल योगासन- डॉ० ईश्वर भारद्वाज
18. आसन प्राणायाम- देवव्रत आचार्य
19. आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानन्द
20. बहिरंग योग- स्वामी योगेश्वरानन्द

BA/BSc Yog-0203

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

क्रियात्मक-2 (Practical)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1- आसन</b>			15
3. सूक्ष्मव्यायाम की 24 से 48 क्रियायें (धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के अनुसार)।	0	0	
4. वज्रासन, स्वस्तिकासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन।			
3 गोमुखासन, उष्ट्रासन, सुप्तवज्रासन, योगमुद्रा।			
<b>इकाई-2- प्राणायाम</b>			
4. सीत्कारी	0	0	
5. भस्त्रिका			
6. उज्जायी			
<b>इकाई-3- षट्कर्म</b>			
4. कुञ्जल (गजकर्णी)	0	0	
5. नौलि			
6. कपालभाति- शीतक्रम व व्युत्क्रम।			
<b>इकाई- 4- ध्यान व मौखिकी</b>			
3. पांच मिनट का ध्यान	0	0	
4. शवासन			
3 उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी।			
<b>Total</b>			<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0305			
	L.	T.	P.
Credits - 4	37	08	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Fundamentals of Yog-2 (0305)

### योग के आधारभूत तत्व-2 (Fundamentals of Yog-2)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 विभिन्न ग्रन्थों में योग का स्वरूप</b>			
4. वेद, गीता में योग का स्वरूप। 5. जैन, बौद्ध के अनुसार योग का स्वरूप। 6. पातञ्जल योग सूत्र में योग का स्वरूप।	8	2	0
<b>इकाई-2 योग के प्रकार</b>			
4. ध्यान की परिभाषा एवं ध्यान योग का स्वरूप 5. कर्मयोग का अर्थ, परिभाषा 6. राजयोग का अर्थ, परिभाषा एवं राजयोग का विवेचन।	5	2	0
<b>इकाई-3 योगियों का जीवन परिचय एवं योग साधना</b>			
4. स्वामी रामकृष्ण परमहंस 5. श्री अरविन्द 6. श्री गोरक्षनाथ	12	2	0
<b>इकाई-4 योग ग्रन्थों का संक्षिप्त परिचय</b>			
4. घेरण्ड संहिता 5. शिव संहिता 6. वशिष्ट संहिता	12	2	0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

#### सन्दर्भ ग्रन्थ:

13. योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
14. वेदों में योगविद्या- स्वामी दिव्यान्द
15. योग मनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आत्रेय
16. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ ईश्वर भारद्वाज



17. कल्याण (योग तत्वांक)– गीताप्रेस गोरखपुर
18. कल्याण (योगांक)– गीता प्रेस गोरखपुर
19. Yog Darshan- Sw. Niranjanananda Saraswati
20. भारत के संत महात्मा– रामलाल
21. भारत के महान योगी– विश्वनाथ मुखर्जी
22. घेरण्ड संहिता– चमनलाल गौतम
23. शिव संहिता– चमनलाल गौतम
24. वशिष्ट संहिता– चमनलाल गौतम

BA/BSc YOG-0305

(कुल अंक– 50)

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक (Practical)**

Topics	L.	T.	P.
<b>ईकाई-1 आसन</b>			15
4. सूर्यनमस्कार	0	0	
5. कुक्कुटासन, उग्रासन (भूनमनासन) जानुशीर्षासन			
6. चक्रासन (लेटकर), पश्चिमोतानासन, सर्वांगासन			
<b>ईकाई-2 प्राणायाम</b>			
4. नाडी शोधन	0	0	
5. सूर्यभेदी			
6. सीत्कारी			
<b>ईकाई- 3 षट्कर्म</b>			
4. सूत्रनेति	0	0	
5. शीतक्रम			
6. दण्डधौति			
<b>ईकाई-4 बन्ध मुद्रा एवं मौखिकी</b>			
4. महाबन्ध, महावेध	0	0	
5. दस मिनट का ध्यान			
6. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयों की मौखिकी			
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

**सन्दर्भ ग्रन्थ–**

1. हठयोग प्रदीपिका– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान– स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

कुल समय- 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंकों के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंकों का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0407			
	L.	T.	P.
Credits - 4	38	07	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. Principles of HathYog-2 (0407)

### हठयोग के सिद्धांत-2 (Principles of HathYog-2)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 हठयोग हेतु आवश्यकता</b>			
4. हठयोग के अभ्यास हेतु उचित स्थान ऋतु, काल ।	8	2	0
5. हठयोग में आहार - पथ्य-अपथ्य और मिताहार।			
6. साधक एवं बाधक तत्व।			
<b>- हठयोग के अंगों का वर्णन -2(घेरण्ड संहिता के अनुसार)-2</b>			
4. षट्कर्म, नेति, नौलि के प्रकार, विधि, लाभ व सावधानियां।	8	1	0
5. कपालभाति व त्राटक के प्रकार, विधि, लाभ व सावधानियां			
6. 1-16 आसनों की विधि, प्रकार लाभ व सावधानियां।			
<b>हठयोग के अंगों का वर्णन (हठयोग प्रदीपिका के अनुसार)-3</b>			
4. महामुद्रा, महावेद्य, विपरितकरणी, बज्रौली की विधि, लाभ एवं सावधानियां।	12	2	0
5. खेचरी, शक्तिचालिनी की विधि, लाभ एवं सावधानियां।			
6. कुण्डलिनी का स्वरूप तथा कुण्डलिनी जागरण के उपाय।			
<b>हठयोग के अंगों का वर्णन (घेरण्ड संहिता के अनुसार)-3</b>			
4. प्राणायाम-सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रमरी की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन।	10	2	0
5. मुद्रा: पंच अवयवी धारणा, ताड़ागी व शाम्भवी मुद्रा की विधि, लाभ व सावधानियां।			
6. आसन-17 से 32 आसनों की विधि, प्रकार, लाभ एवं सावधानियां।			
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ-

8. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
9. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
10. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
11. सरल योगासन- डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
12. आसन प्राणायाम- देवव्रत आचार्य

13. आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध— स्वामी सत्यानन्द  
14. बहिरंग योग— स्वामी योगेश्वरानन्द

BA/BSc YOG-0407

(कुल अंक— 50)

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक (Practical)**

Topics	L.	T.	P.	
<b>ईकाई-1 आसन</b>			15	
4. सूर्यनमस्कार (एकचक्र)। 5. गर्भासन, उत्थितपदमासन, आकर्णधनुरासन। 6. चक्रासन (खड़े होकर) पश्चिमोतानासन, तोलांगुलासन।	0	0		
<b>ईकाई-2 प्राणायाम</b>				
4. भस्त्रिका 5. उज्जायी 6. भ्रामरी।	0	0		
<b>ईकाई-3 षट्कर्म</b>				
4. सूत्रनेति 5. कपालभाति 6. दण्डधौति	0	0		
<b>ईकाई-4 बन्ध-मुद्रा एवं मौखिकी</b>				
4. शाम्भवी मुद्रा 5. दस मिनट का ध्यान 6. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी	0	0		
<b>Total</b>	0	0		<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

सन्दर्भ ग्रन्थ—

1. हठयोग प्रदीपिका— प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता— प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान— स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

BA/BSc YOG-0510

कुल समय. 3 घंटे

(कुल अंक- 100)

आंतरिक=50+बाह्य=50,

न्यूनतम उत्तीर्णांक. 23+23

- नोट:-
1. सभी इकाईयों से 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न (प्रत्येक 1 अंक) का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  2. सभी इकाईयों से 05 अतिलघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 02 अंको का) होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्नों का उत्तर 25 शब्दों में होगा।
  3. सभी इकाईयों से 10 लघुत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 03 अंको के) होंगे जिनमें से किन्हीं 05 का उत्तर देना होगा। प्रश्नों का उत्तर 50 शब्दों में होगा।
  4. सभी इकाईयों से 03 दीर्घउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 15 अंको का) होगा जिनमें से किन्हीं 01 का उत्तर देना होगा। प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में होगा।

Course Code : BA/BSC YOG 0510			
	L.	T.	P.
Credits - 4	38	07	15
Course type	Major / Minor /Additional/ Hobby		
Lectures to be Delivered	60		

Continuous Comprehensive Assessment and end semester examination system will be same as prescribed above in course paper i.e. PatanjaliYog-1 (0510)

पातंजल योग सूत्र-1 (PatanjaliYog-1)

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1- योग सूत्र का सामान्य परिचय एवं योग की परिभाषा</b>			
4. योग सूत्र का सामान्य परिचय, योग की परिभाषा	8	1	0
5. चित्त का अर्थ, चित्त की भूमियां			
6. वृत्ति का अर्थ एवं प्रकार			
<b>इकाई-2- अष्टांग योग-1</b>			
4. यम से प्राप्त सिद्धियों की विवेचना	10	2	0
5. नियम का अर्थ व प्रकार			
6. आसन का अर्थ, परिभाषा एवं महत्त्व			
<b>इकाई-3- अष्टांग योग - 2</b>			
4. प्राणायाम का अर्थ एवम् परिभाषा	10	2	0
5. प्राणायाम के प्रकार एवम् महत्त्व			
6. प्रत्याहार की परिभाषा एवम् महत्त्व अर्थ व स्वरूप			
<b>इकाई-4- योग तत्त्व मीमांसा</b>			
4. कैवल्य प्राप्ति के उपाय	10	2	0
5. पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप			
6. प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप			
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>0</b>

L – Lecture, T – Tutorial and P – Practicals

सन्दर्भ ग्रन्थ

10. योग सूत्र- वाचस्पति मिश्र
11. योग सूत्र वार्तिक- विज्ञान भिक्षु

12. योग सूत्र भास्वती टीका- हरिहरानन्द अरण्य
13. योग सूत्र राजमार्तण्ड- भोजराज
14. पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ
15. पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री
16. ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द
17. योग दर्शन- राजवीर शास्त्री
18. पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन- डॉ० त्रिलोकचन्द्र

BA/BSc Yog-0510

कुल अंक = 50

नोट : आसन 10 अंक, प्राणायाम 10 अंक, षट्कर्म 10 अंक, ध्यान 5 अंक एवं मौखिकी 15 अंक

**क्रियात्मक-2 (Practical)**

Topics	L.	T.	P.
<b>इकाई-1 – आसन</b>			
4. सूक्ष्म व्यायाम की 48 क्रियायें (धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के अनुसार)।	0	0	15
5. सुप्तपवनमुक्तासन, नौकासन (पीठ के बल), पश्चिमोत्तानासन।			
6. भुजङ्गासन, धनुरासन, शलभासन।			
<b>इकाई-2- प्राणायाम</b>			
2. प्रथम सत्र के सभी प्राणायाम।	0	0	
<b>इकाई-3- षट्कर्म</b>			
4. त्राटक	0	0	
5. नौलि (लौलिकी)			
6. कुञ्जल (गजकर्णी)			
<b>इकाई-4- बन्ध मुद्रा व मौखिकी</b>			
4. तड़ागी, काकी, शाम्भवी	0	0	
5. पाँच मिनट का ध्यान			
6. उपरोक्त सम्पूर्ण विषयक मौखिकी			
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30 (15)*</b>

\* As per the weightage assigned to the P (Practical and Practices) category in the CBCS regulations, 2 hours practical work has been treated equal to 1 credit. Therefore, in this course paper, the laboratory / field work and preparation of practical / project record/report for additional 15 hours *over and above* prescribed 60 hours limit will be completed during either on Friday/Saturday of a week (@ 1 hour/day for 15 days).

**सन्दर्भ ग्रन्थ-**

1. हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी