

सं.प्र. 260/2024

10/11/2023

12/06/2024

प्रतिष्ठापना



सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय  
वाराणसी

सत्र 2021-22

स्नातक योग पाठ्यक्रम  
B.A in Yoga

प्रो. हरेराम त्रिपाठी  
कुलपति

Office:- 0542-2204089

Website: ssvv.ac.in

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. In Yoga ) प्रथम सत्र C-1 प्रथम पत्र  
योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त

IMPOTANCE & PRINCIPLES OF YOGA

इकाई	विषय:	अंका: 100
प्रथम: इकाई	योग की परम्परा एवं इतिहास, योग का विभिन्न शास्त्रों में वर्णन- योग वाशिष्ठ गीता, उपनिषद एवं आयुर्वेद।	15
द्वितीय: इकाई	योग के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार, योग के साधक एवं बाधक तत्व एवं योग का महत्त्व सप्तसाधन	20
तृतीय: इकाई	योग की विभिन्न पद्धतियाँ:- राजयोग, हठयोग, कर्मयोग एवं अष्टांगयोग, पञ्चकलेश।	15
चतुर्थ: इकाई	महर्षि पतञ्जलि के अनुसार योग की परिभाषा, चित्त का स्वरूप वृत्तियाँ, चित्तभूमियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय, क्रियायोग, ईश्वरस्वरूप	15
पंचम इकाई	योगियों का परिचय-महर्षि पतञ्जलि, आदिगुरु शंकराचार्य, गुरुगोरक्षनाथ, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी कुबलयानन्द	15
षष्ठ इकाई	गृहकार्य अनुशासन उपस्थिति आदि	20

सन्दर्भ ग्रन्थ-

योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती

वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानन्द

योग मनीविज्ञान - शांतिप्रकाश आत्रेय

भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डॉ. ईश्वर भारद्वाज

योग सिद्धान्त एवं साधना - प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी

Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

भारत के संत महात्मा - समलाल

भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी

योगमृतम् - डॉ. महेश प्रसाद सिलोड़ी

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) प्रथम सत्र C-2  
क्रियात्मक ( Practical )

इकाई	विषयः	अंकाः 80
प्रथमः इकाई	सूर्य नमस्कार, पद्मानस, सिंहासन, स्वास्तिकासन, ब्रजासन, योगमुद्रासन, सिद्धासन, वीरासन, गोमुखासन।	20
द्वितीयः इकाई	मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, उड्डीयान बन्ध, अग्निसार, नाडीशोधन प्राणायाम, उज्जयायी प्राणायाम।	15
तृतीयः इकाई	लम्बी श्वास प्रक्रिया लेना-छोड़ना, अनुलोम विलोम, कपालभाति, सूयवेदीप्राणायाम, शीतली, सात्कारी प्राणायाम	15
चतुर्थः इकाई	झलनेति रबड़नेति, सूत्रनेति, कुञ्जल, जलकपलभाति,	15
पंचमः इकाई	महागायत्री मन्त्र, महामृत्युञ्जय मन्त्र स्वस्तिमन्त्र, शान्तिपाठ, ध्यान,	15
षष्ठः इकाई	कक्षा कार्य, अनुशासन, उपस्थिति, योगासन प्रदर्शन,	20



स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) द्वितीय सत्र C-4  
क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषय:	अंकाः 830
प्रथमः इकाई	अर्धमत्स्येन्द्रासन, पाजारासन, मण्डूकासन, शशंकासन, पुलंगसन, वृद्धसन, लाडासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, ध्रुवासन,	20
द्वितीयः इकाई	सूर्यभेदी प्रणामास, उज्ज्वायी प्रणामास, (प्रथम सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रियाएँ)	15
तृतीयः इकाई	मुद्रा हस्त मुद्रा, ज्ञान मुद्रा ब्रह्मान्तली मुद्रा, प्राण, अपान एवं लिंग मुद्रा, मुद्रा एवं बन्ध (प्रथम सेमेस्टर का प्रायोगिक क्रियाएँ)	15
चतुर्थः इकाई	क्रिया सूत्रनेति, दण्ड धोती, प्रथम सेमेस्टर का प्रायोगिक क्रियाएँ।	15
पंचम इकाई:	ध्यान शांतिपाठ मंत्र स्वस्ति मंत्र प्रथम सेमेस्टर के प्रायोगिक मंत्र। अर्थ सहित	15
षष्ठ इकाई आन्तरिक मूल्यांकन	कक्षा कार्य, अनुशासन, उपस्थिति, योगासन प्रदर्शन.	20

28/07/21

12.07.2021

Prof.  
28/7/21

श्री.प्र.पा.प.  
12/7/21

28/7/2021

28/7/2021

28/7/2021

28/7/2021



स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) तृतीय सत्र C-5 प्रथम पत्र  
मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान  
HUMAN ANATOMY

इकाई	विषय:	अंक: 100
प्रथम इकाई	कोशिका की परिभाषा, कोशिका के भेद, ऊतक की परिभाषा और भेद। तंत्र की परिभाषा और उसके भेद, जीवित के लक्षण शरीर रचना विज्ञान की परिभाषा, शरीर रचना व क्रिया विज्ञान की उपयोगिता।	16
द्वितीय इकाई	रक्त की परिभाषा, रक्त का संगठन, रक्त कणों के भेद, लाल रक्तकणों का कार्य, श्वेत रक्त कणों का कार्य, रक्त चक्रिकाओं का कार्य, रक्त की मात्रा रक्त के कार्य, हृदय का कार्य, मांसपेशी की परिभाषा, मांसपेशियों के भेद व कार्य।	16
तृतीय इकाई	अस्थियों की संख्या, अस्थि की रचना और कार्य, मृदु अस्थियों की परिभाषा व भेद, मज्जा की परिभाषा, मज्जा के भेद, मज्जा के कार्य, शुक्र की परिभाषा और उत्पत्ति, शुक्र के कार्य।	16
चतुर्थ इकाई	आहार की परिभाषा, आहार के घटक, आहार का पाचन व शरीर में उपयोग, श्वेत रक्त रचना और मूत्र की उत्पत्ति। विटामिनों के भेद व कार्य। क्षत तंत्र के अक्षय व क्षत की क्रिया।	16
पंचम इकाई	नेत्र की सामान्य रचना और कार्य, कर्ण की सामान्य रचना और कार्य, त्वचा के कार्य, प्रणाली विहीन अन्वियों की परिभाषा, भेद व संक्षिप्त परिचय, नड़ी कोष (Neuron) की रचना, मस्तिष्क के कार्य लघु मस्तिष्क के कार्य, नाड़ियों के भेद (Sensory & Motor Neuron) और कार्य। शरीरसूत्र चट्टकों का निरूपण तथा वैज्ञानिक महत्व	16
षष्ठ इकाई	मस्त्र कार्य, अनुशासन, उपस्थिति, योगासन प्रदर्शन	20

सन्दर्भ ग्रन्थ-

- मुशुत (शरीर रचना) - डॉ. भास्कर गोविन्द चाणेकर  
शरीर रचना विज्ञान - डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा  
शरीर क्रिया विज्ञान - डॉ. प्रियवृत्त शर्मा  
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान - डॉ. एस.आर. वर्मा  
आधुनिक शरीर क्रिया - वैद्य राजीव राय देसाई

28-9-21  
19.07.2021

21/7/21

21/7/2021

21/7/21

Prof  
21/7/21

21/7/2021

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) तृतीय सत्र C-6 द्वितीय पत्र

योग के आधारभूत तत्व

## FOUNDMENTAIS OF YOGA

इकाई	विषय:	अंकाः: 100
प्रथमः इकाई	योग का अर्थ, परिभाषा, योग का स्वरूप, योग का महत्व योग सम्बन्धित प्रणालि धारणाएँ।	16
द्वितीयः इकाई	विभिन्न शास्त्रों में योग की स्वरूप- वेद, उपनिषद्, गीता, योग-शास्त्र, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।	16
तृतीयः इकाई	तन्त्र शास्त्र, गोस्त्र संहिता, शिवसंहिता तथा आयुर्वेद के परिशिष्ट में योग का स्वरूप।	16
चतुर्थः इकाई	योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय वेशभूषा, आहार। योग की विभिन्न पद्धतियाँ- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्णयोग, हठयोग राजयोग।	16
पंचमः इकाई	योग के श्रुतियों का सामान्य परिचय- पार्श्वलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, भक्तिसंग्रह।	20
षष्ठः इकाई	कक्षा कर्म, अनुसार, उपस्थिति, योगासन प्रदर्शन	

सन्दर्भ ग्रन्थ-

योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती

वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानन्द

योग मनोविज्ञान - शांतिप्रकाश आत्रेय

भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डॉ. ईश्वर भारद्वाज

योग सिद्धान्त एवं साधन - प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी

Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

भारत के संत महात्मा - समलास

भारत के महान योगी - विद्यानाथ मुखर्जी

योगमृतम् - डॉ. महेश प्रसाद सिलोड़ी

12/07.2021

28-5-21

12/3/21

24/6/2021

32

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) तृतीय सत्र C-7  
क्रियात्मक ( Practical )

इकाई	विषय:	अंकाः 80
प्रथम: इकाई	सूर्य नमस्कार के साथ मंत्र, उत्कटासन उत्थानपादासन, गरुडासन, नटराजासन, वातानासन, त्रिकोणासन, हस्तउत्थानासन, पद्मासन, सिंहासन, मयूरसन।	20
द्वितीय: इकाई	प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर का प्रायोगिक क्रियाएँ। प्राणायाम भक्तिका, ध्रामरी, पूर्ण, नाटक, नीति, मनोन्मनी प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर के प्राणायाम।	15
तृतीय: इकाई	बन्ध एवं मुद्रा दसमहामुद्रा, महाबन्ध, खेचरी।	15
चतुर्थ: इकाई	मुद्रा एवं बन्ध प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रियाएँ	15
पंचम इकाई	क्रिया कपालभाति, गजकरणा प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर के प्राणायाम।	15
षष्ठ इकाई आन्तरिक मूल्यांकन	कक्षा कार्य, अनुसार, उपस्थिति, योगासन प्रदर्शन	20

12.07.2021

12/7/21

12/07/2021

14/07/2021

12/07/21



स्नातक योग शास्त्रसूत्र ( B.A. In Yoga ) चतुर्थ सत्र C-8 प्रथम पत्र  
मानव चेतना

## HUMAN CONSCIOUSNESS

इकाई	विषय	अंक: 100
प्रथम इकाई	चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता	15
द्वितीय इकाई	वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, भौतिकशास्त्र व वैज्ञानिक चेतना में मानव चेतना।	15
तृतीय इकाई	मानव चेतना को प्रभावित करने वाले कारक-जन्म और जीवन, भाव्य और पुरुषार्थ, कर्म सिद्धान्त संस्कार और पुनर्जन्म	15
चतुर्थ इकाई	मानसिक स्वास्थ्य: अर्थ, परिभाषा एवं मानसिक रोग से विभिन्नता। मानसिक स्वास्थ्य के तत्व, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्व, मानसिक स्वास्थ्य को ठीक करने वाले उपाय।	15
पंचम इकाई	मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका मनोवैज्ञानिक समाधान: चित्त विकृति, मनोव्यथित बाध्या विकृति, रोग भ्रम हान्य विकृति मनोदशा विकृति, मनोदैहिक विकृति। पातञ्जल अष्टाङ्गयोग में मानव चेतना	20
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य, आन्तरिक मूल्यांकन, अनुशासन, कक्षा उपस्थिति	20

सन्दर्भ ग्रन्थ-

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप - डॉ. श्रीकृष्ण संवसेना

भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्मिक विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

मानव चेतना- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

A study in consciousness- Annie Besant

A yurveda and Mind- Dr. David Frawley

The Root of Consciousness- Jeffery Mishlor

Mind and Super Mind- N.C. Panda

Seven States of consciousness- Anthony Campbell

28-9-21

12.07.2021

12/3/21

9/2/2021

Prof. 28/9/21

28-9-2021

12/07/21

21

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) चतुर्थ सत्र C-9 द्वितीय पत्र  
मानव स्वास्थ्य शरीर रचना एवं मनोविज्ञान  
HUMAN HEALTH, ANATOMY & PSYCHOLOGY

इकाई	विषयः	अंकाः 100
प्रथमः इकाई	पाचन तंत्र की रचना एवं क्रिया विधि का वर्णन, उत्सर्जन तंत्र की रचना एवं क्रिया विधि का वर्णन	15
द्वितीयः इकाई	हृदय की रचना एवं रक्त परिसंचरण, श्वसन तंत्र की रचना एवं कार्य फुफुस तंत्र।	16
तृतीयः इकाई	मनोविज्ञान की परिभाषा एवं स्वरूप, मनोविज्ञान का क्षेत्र, मनोविज्ञान के रूप में चेतना शक्ति एवं मानव व्यवहार, द्वन्द्व असन्तोष एवं नैराश्य	15
चतुर्थः इकाई	व्यक्तित्व का स्वरूप एवं विशेषताएँ, व्यक्तित्व निर्धारण के तत्व, व्यक्तित्व के प्रकार व्यक्तित्व के प्रकार, व्यक्तित्व विवृति, योग द्वारा तनाव निराकरण	15
पंचमः इकाई	स्वस्थवृत्त, स्वस्थलक्षण निम्न, ऋतुचर्चा आहार एवं आहार की आवश्यकता, आहारकाल तथा आहार मात्रा अर्जीत, अम्ल-पित्त, कोष्ठबद्धता, उच्च व निम्न रक्त चाप, दमा या अस्थमा, मोटापा एवं मानसिक तनाव, मधुमेह।	20
षष्ठः इकाई	कक्षा कार्य, आन्तरिक मूल्यांकन, अनुशासन, कक्षा उपस्थिति	20

सन्दर्भ ग्रन्थ-

सुश्रुत (शरीर स्थान)- डॉ. भास्कर गोविन्द पाणक

शरीर रचना विज्ञान- डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियव्रत शर्मा

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस.आर. वर्मा

आयुर्वेदीय क्रिया शरीर- वैद्य रणजीत राय देसाई

12.07.2021

12/7/21

28/7/2021

Prof. 28/7/21

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) चतुर्थ सत्र C-10  
क्रियात्मक ( Practical )

इकाई	विषय	अंक
प्रथम इकाई	हलासन, धनुरासन, चक्रासन, पक्षिपोशासन, जानूविहासन, हलासन, नोकासन, सर्वांगासन, मालासन, गकरासन, चक्रासन,	20
द्वितीय इकाई	प्राणायाम शीतली, सीत्कारी प्रथम, द्वितीय एवं सेमेस्टर का प्रायोगिक प्रणायाम	15
तृतीय इकाई	बन्ध एवं मुद्रा खेचरी, महाबन्ध, मुद्रा एवं बन्ध प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रिया	15
चतुर्थ इकाई	क्रिया कपालभाति, प्रार्थना प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रियाएँ।	15
पंचम इकाई	ध्यान योगनिद्रा, प्रार्थन प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर की प्रार्थनाएँ एवं मन्त्र।	20
षष्ठ इकाई	आन्तरिक मूल्यांकन कक्षा कार्य, आन्तरिक मूल्यांकन अनुशासन, कक्षा उपस्थिति	

12-07-2021

28-9-21

12/7/21

12/6/2021

12/07/2021

20-7-2021

done

स्नातक योग पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) षष्ठ सत्र C-11 प्रथम पत्र  
योगग्रन्थ- श्रीमद्भगवद्गीता  
SRI MAD BHAGWATGEETA

इकाई	विषय:	अंकाः
प्रथमः इकाई	श्रीमद्भगवद्गीता का सामान्य परिचय, गीता में योग का स्वरूप परिभाषा योग का महत्व एवं उपादेयता।	20
द्वितीयः इकाई	आत्मा का स्वरूप, गीता के अनुसार योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, यज्ञ का स्वरूप ज्ञानगि विवेचन	15
तृतीयः इकाई	कर्मसिद्धान्त, लोकसंग्रह कर्मयोग, कर्मयोगी के लक्षण।	15
चतुर्थः इकाई	ईश्वर का विरट स्वरूप ईश्वर की विभूतियां भक्तियोग एवं ध्यान-योग।	15
पंचम इकाई	प्रकृति एवं माया, क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ, त्रिगुण विवेचन त्रिविध श्रद्धा। सांख्य के अनुसार प्रकृति एवं पुरुष स्वरूप विवेचन	15
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य, आन्तरिक मूल्यांकन, अनुशासन, कक्षा उपस्थिति	20

श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य-आचार्य शंकर  
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- लोकमान्य तिलक  
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार  
श्रीमद्भगवद्गीता- गीताप्रेस, गोरखपुर  
सांख्यतत्वकौमुदी- वाचस्पति मिश्र  
सांख्यप्रवचनभाष्य- विज्ञानभिक्षु  
सांख्यकारिका- आचार्य ईश्वरकृष्ण  
युक्तिदीपिका

12/07/2021

श्री. य. पी. मिश्र

2/11/2021

12/07/2021



स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ), पंचम सत्र C-12  
क्रियात्मक ( Practical )

इकाई	विषय:	अंक: 100
प्रथम इकाई	सुप्तवासन, बद्धपद्मास, हस्तउत्थानासन, कुकुटासन, उचितपद्मासन, गोर्पासन, तौलंगासन, सर्वांगसन, शीर्षासन चक्रासन मूर्धासन, एजकपोतासन, व्याघ्रासन	20
द्वितीय इकाई	प्राणायाम ब्रह्मवृत्ति, आप्यान्तरवृत्ति प्रथम, द्वितीय, तृतीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक।	15
तृतीय इकाई	बन्ध एवं मुद्रा अशनी काकीमुद्रा मुद्रा एवं बन्ध प्रथम, द्वितीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर का मुद्राभ्यास प्रायोगिक।	15
चतुर्थ इकाई	क्रिया कपालभाति पद्धति वसुधैरि प्रथम, द्वितीय, तृतीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक।	15
पंचम इकाई	ध्यान योगनिद्रा प्रार्थना प्रथम द्वितीय एवं सेमेस्टर का मन्त्राभ्यास।	15
षष्ठ इकाई आन्तरिक मूल्यांकन	कक्षा कार्य एवं आसन प्रदर्शन अनुशासन-उपस्थिति।	20

12.07.2021

श्री. प्र. पा. 12/07/2021

शिवराज 12/07/2021

लक्ष्मी 12/07/2021



स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. In Yoga ), षष्ठ सत्र DSE-I द्वितीय पत्र  
सांख्यदर्शन (SAMKHYA PHILOSOPHY)

इकाई	विषयः	अंकाः 100	क्रेडिटः
प्रथमः इकाई	त्रिविध दुःखस्वरूप प्रतिपादन एवं निवारण।	15	01
द्वितीयः इकाई	व्यक्त एवं अव्यक्त स्वरूप निरूपण।	15	01
तृतीयः इकाई	बोद्धव्य विकार स्वरूप निरूपण।	15	01
चतुर्थः इकाई	प्रमाणस्वरूप निरूपण। ( प्रत्यक्ष अनुमान आगम) सत्काववाद सिद्धान्त निरूपण।	20	01
पंचमः इकाई	भुक्ति स्वरूप विवेचन।	15	01
षष्ठः इकाई	गृहकार्य उपस्थिति अनुशासन शान्तिपाठ।	20	01
आन्तरिक मूल्यांकन			

सहायक ग्रन्थः

1. सांख्य कारिका- ईश्वरकृष्ण मुरलमावकर (हिन्दी टीका)
2. सांख्य दर्शन का इतिहास- डॉ. आद्याप्रसाद मिश्र
3. सांख्य सुधा - प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी
4. योग सिद्धान्त एवं साधन- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी

12.07.2021

12/7/21

21/7/21

12/07/2021

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. In Yoga ) पंचम सत्र DSE-II प्रथम पत्र  
हठयोग के विभिन्न आयाम ( VARIOUS ASPECTS OF HATHYOGA )

इकाई	विषयः	अंकाः 100	क्रेडिटः 6
प्रथमः इकाई	1. हठयोग की परम्परा एवं इतिहास। 2. वर्तमान में नाथ सम्प्रदाय का महत्व।	15	01
द्वितीयः इकाई	1. घटशुद्धि का प्रभाव योग साधन के सन्दर्भ में 2. मिताहार पथ्य अपथ्य का योगिक जीवन पर प्रभाव। 3. हठयोग के अनुसार दश यम एवं नियम।	20	01
तृतीयः इकाई	1. स्वर एवं स्वरोदय हठयोग के सन्दर्भ में। 2. तन्त्रयोग एवं हठयोग का परस्पर संबन्ध।	15	01
चतुर्थः इकाई	1. श्वास प्रश्वास वायु प्राण एवं उपप्राण का महत्व। 2. उन्नती नाडीशोधन नाड्यनुसंधान की अवस्थायें एवं प्रभाव	15	01
पंचम इकाई	1. हठयोग के परिप्रेक्ष्य में समाधि का स्वरूप। 2. सिद्धसिद्धान्तपद्धति, गोरक्षसंहिता एवं शिवसंहिता का सामान्य परिचय।	15	01
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य एवं आसन प्रदर्शन अनुशासन उपस्थिति मायत्रीमन्त्र शान्तिपाठ	20	01

12.07.2021

12/7/21

9/8/2021

12/07/2021

28-8-21

28/8/2021

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) पंचम सत्र, C-13 द्वितीय पत्र

पातंजल योगसूत्र

PATANJAL YOGA SUTRA

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट:
प्रथम: इकाई	पातंजलयोगसूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमिका, चित्तवृत्तियाँ, चित्तवृत्तियों के निरोध का उपाय।	20	1
द्वितीय: इकाई	योग अन्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, चंचलेश प्रमाण एवं उसके प्रकार।	15	1
तृतीय: इकाई	अष्टांगयोग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम,	15	1
चतुर्थ: इकाई	प्रत्याहार धारण ध्यान समाधि,	15	1
पंचम इकाई	समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार-सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, संतम्भरा प्रज्ञा, विवेकख्याति, धर्ममिष समाधि। चित्तवृत्तियों का वर्णन, ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य।	15	1
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य एवं आसन प्रवर्तन, अनुशासन, उपस्थिति	20	1
आन्तरिक मूल्यांकन			

संदर्भ ग्रन्थ-

योग सूत्र (तत्त्ववैशारदी)- वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र (योगवार्तिक)- विज्ञानभिक्षु

योग सूत्र (भारवती टीका)- हरिहरानन्दारण्यक

योग सूत्र (राजमार्तण्ड)- भोजराज

पातंजल योगप्रदीप- ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योगविमर्श- विजयपाल शास्त्री

ध्यान योगप्रकाश- लक्ष्मणानन्द

योग दर्शन- राजवीर शास्त्री

पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन- डॉ. त्रिलोकचन्द्र

योग सिद्धान्त एवं साधना- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी

28/07/2021

12.07.2021

12/7/21

21/07/2021

12/07/2021

31

Ref.

स्नातक योग पाठ्यक्रम ( B.A. in Yoga ) षष्ठ सत्र C-14  
क्रियात्मक ( Practical )

इकाई	विषय:	अंक: 100
प्रथम: इकाई	आकर्णधनुषसन, हस्तपादांगुष्ठासन, कूर्मासन, गोरक्षासन, कर्णपीडासन, बालगर्भासन, वृक्षासन, टिट्टिभासन, पद्मसंकासन पयूरसन आसन, प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ एवं पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति।	20
द्वितीय: इकाई	प्राणायाम - पूरक कुम्भक रचक स्ताम्भवृत्ति, प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति।	15
तृतीय: इकाई	बन्ध एवं मुद्रा शक्तिचालिनी, योनि मुद्रा मुद्रा एवं बन्ध, प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक।	15
चतुर्थ: इकाई	क्रिया लघु शंखप्रखलन प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर की प्रायोगिक पुनरावृत्ति	15
पंचम इकाई	ध्यान, गायत्री मंत्र प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर के मन्त्रों पुनरावृत्ति।	15
षष्ठ इकाई आन्तरिक मूल्यांकन	कक्षाकार्य एवं आसन प्रदर्शन, अनुशासन, उपस्थिति	20

*[Signature]*  
12.07.2021

*[Signature]*  
12/3/21

*[Signature]*  
22/6/2021

*[Signature]*  
12/07/2021

*[Signature]*  
28-9-21

*[Signature]*  
20-9-2021

*[Signature]*  
28/9/21