Syllabus

Of

Bachelor of Arts

(Yog Science)

Faculty Of Social Science

Pt. Sundar lal Sharma Open University (C.G.) Bilaspur

पं. सुन्दरलाल भार्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ बिलासपुर

पाठ्यक्रम

बी.ए.स्नातक (योग विज्ञान) प्रथम वर्ष

विषय–योग विज्ञान का परिचयात्मक स्वरूप

प्रश्न प्रत्र–प्रथम

खण्ड 1: योग विज्ञान की संकल्पना

योग विज्ञान की संकल्पना, योग विज्ञान का ऐतिहासिक विकास, योग विज्ञान की अवधारणा एवं क्षेत्र

खण्ड 2: योग विज्ञान के सिद्धांत

योग दर्शन का स्वरूप,महत्व, योग का अर्थ एवं परिभाषाएं योग की सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

खण्ड 3: योग विज्ञान के प्रकार

राजयोग (कर्म, भक्ति एवं ज्ञानयोग के संदर्भ में) हठ्योग (मंत्र, लय एवं तारक योग के संदर्भ में)

खण्ड – 4: योग विज्ञान के प्राचीन उपदेष्टा

महर्षि पतंजलि, महर्षि वशिष्ठ, आदि शंकराचार्य, गुरू गोरखनाथ, गुरू गोरखनाथ

खण्ड – 5: योग विज्ञान के समसामयिक चिन्तक

स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविंद, स्वामी कुवलयानन्द, स्वामी शिवानंद

बी.ए.स्नातक (योग विज्ञान) प्रथम वर्ष
विशय–योग दर्शन (भारतीय दर्शन के संदर्भ में)
प्रश्न पत्र– द्वितीय

खण्ड 1

दर्शन शास्त्र, वैदिक दर्शन, उपनिशद दर्शन, भगवद्गीता, चार्वाक् दर्शन, जैन दर्शन

खण्ड 2:

प्रारंभिक बौद्ध दर्शन

खण्ड 3:

(1) सांख्य दर्शन

(2) योग दर्शन

खण्ड – 4:

शंकराचार्य का अद्वैत वेंदांत, श्री अरविंद का समग्र योग दर्शन

बी.ए. स्नातक (योग विज्ञान) –प्रथम वर्ष

विशय–प्रायोगिक

प्रश्न पत्र– तृतीय

पवन मुक्तासन भाग – 1

पादांगुली नमन, गुल्फ नमन, गुल्फ चक्र, जानु नमन, अर्द्ध तितली, पूर्ण तितली, मुश्ठिका बंध, मणी बंध, केहुनी नमन, स्कन्ध चक्र, ग्रीवा संचालनासन, भावासन

खडे होकर किये जाने वाले आसन

ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटिचक्रासन

बैठकर किये जाने वाले आसन

दण्डासन, वज्रासन, शशांक, आसन, जानुशिरासन,पद्यमासन

पेट/पीठ के बल किये जाने वाले आसन

कन्धरासन, भुजंगासन,सर्पाशन भावासन,शलभासन, शवासन।

प्राणायाम

अनुलोम विलोम, भस्त्रिका,नाडी शोधन

बंध

मूल बंध

मुद्रा

चिनमुद्रा, ज्ञानमुद्रा