Syllabus

Of

Bachelor of Arts

(Yog Science)

Faculty Of Social Science

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

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ बिलासपुर

पाठ्यक्रम

बी.ए.स्नातक द्वितीय वर्ष

विषय–हठयोग विज्ञान

प्रश्न पत्र– प्रथम

खण्ड 1 : हठयोग का स्वरूप एवं साधना

हठयोग का स्वरूप, हठयोग साधना की अवधारणा एवं अंग, हठयोग साधना की परम्परा और ऐतिहासिक विकास

खण्ड–2 हठयोग ग्रंथ परिचय

हठयोग प्रदीपिका परिचय, हठयोग प्रदीपिका में योग साधना की आवश्कता एवं पूर्व तैयारियां, हठप्रदीपिका में वायु एवं नाड़ी शुद्धि, हठप्रदीपिका में साधनांग एवं यौगिक चिकित्सा ,घेरंड संहिता एवं ग्रंथ परिचय

खण्ड–3 हठयोग : साधना के अंग

षट्कर्म–विधि, लाभ एवं सावधनियां, आसन–विधि, लाभ एवं सावधानियां, मुद्रा एवं बंध–लाभ एवं सावधानियां,प्राणायाम–विधि, लाभ एवं सावधानियां,प्रत्याहार व ध्यान

खण्ड – 4 हठयोग : उच्च यौगिक अभ्यास

समाधि एवं समाधि के प्रकार, नाद बिंदु कला एवं नादानुसंधान, आध्यात्मिक जागरण एवं उपलब्धियां

बी.ए.स्नातक द्वितीय वर्ष

विषय–मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

प्रश्न पत्र– द्वितीय

खण्ड 01: मानव शरीर रचना, कोशिका की संरचना एवं उनके कार्य

मानव शरीर रचना, जीवन की सूक्ष्मतम एवं मूलभूत इकाई : कोशिका, ऊतक

खण्ड 02: रक्त परिसंचरण संस्थान सरंचना एवं भवसन संस्थान

रक्त परिसंचरण प्रणाली, श्वसन तंत्र

खण्ड 03: ज्ञानेन्द्रिया (आँख, नाक, कान, त्वचा, जिह्वा) अस्थि संस्थान, ज्ञानेन्द्रियाँ, अस्थि के भाग

खण्ड 04: पाचन संस्थान एवं लसिका तंत्र, पाचन संस्थान, लसीका तंत्र

खण्ड 05: तंत्रिका तंत्र एवं अंतः स्त्रावी ग्रंथि

तंत्रिका तंत्र या नाड़ी संस्थान, अंतः स्त्रावी ग्रंथि

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

विशय–प्रायोगिक

प्रश्न पत्र– तृतीय

पवन मुक्तासन भाग –2

उत्तानपादासन, पादचक्रासन, पादसंचालनासन, सुप्तपवन मुक्तासन, नौकासन, शवासन,

सूर्यनमस्कार (मन्त्रो के साथ)

खडे हेाकर किये जाने वाले आसन,

त्रिकोणासन, वृक्षासन, गरूडासन

बैठकर किये जाने वाले आसन

पश्चिमउत्तानासन, मार्जरीआसन, मेरूवक्रासन, सिंह गर्जनासन,पूर्ण तितली

पेट/पीठ के बल किये जाने वाले आसन

विपरीत करणीआसन,भुजंगासन, हलासन, उत्तानपाद आसन, संतुलनासन

प्राणायाम

अनुलोम विलोम, भ्रामरी,सूर्यभेदी,नाडीशोधन

बंध

मूल बंध,उड्डीयान बंध

मुद्रा,

चिनमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, अगोचरी मुद्रा, प्राणमुद्रा, शण्मुखी मुद्रा

ध्यान

अजपा जप