

Sri Sathya Sai College for Women, Bhopal

(An Autonomous College affiliated to Barkatullah University, Bhopal)

(NAAC Accredited 'A' Grade)



SYLLABUS

UG

SESSION- 2023-24

CLASS: B.Sc./B.A./BCA/B. Com I YEAR

SUBJECT: F.C.II (B)

Yoga and Meditation

S. K. Kapde

SK

SK

Sri Sathya Sai College for Women, Bhopal

(An Autonomous College Affiliated to Barkatullah University Bhopal)

Department of Higher Education, Govt. of M.P.

Under Graduate Syllabus (Annual Pattern)

As recommended by Central Board of Studies and approved by the Governor of M. P.

wef – 2022-2023

(Session – 2023-24)

(NEP-2020)

कक्षा	:	स्नातक प्रथम वर्ष
विषय	:	योग विज्ञान
प्रश्न पत्र	:	प्रश्न पत्र 2
प्रश्नपत्र का शीर्षक	:	योग एवं ध्यान ()
अधिकतम अंक	:	50
न्यूनतम उत्तीर्ण अंक	:	17
क्रेडिटमान	:	

पाठ्यक्रम का उद्देश्य

- इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद, छात्र निम्न में सक्षम होंगे:
- अपने स्वयं के शारीरिक मानसिक भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास में।

विवरण

Unit 1	Introduction to Yoga and Yogic Practices 1 . Yoga: Etymology, definitions, aim, objectives and misconceptions 2. Yoga: Its Origin, history and development 3 . Rules and regulations to be followed by Yoga Practitioners 4 . Introduction to Yoga Practices 5 . Shatkarma: meaning, purpose and their significance in Yoga Sadhana 6. Introduction to Yogic loosening practices and Surya Namaskar Key Words: History and Development of Yoga, Shatkama, Common Yogic Practices.
इकाई I	योग और योगिक अभ्यासों का परिचय 1. योग : व्युत्पत्ति, परिभाषाएं, उद्देश्य, उद्देश्य, और गलत धारणाएं 2 योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास और विकास 3 योग अभ्यासकर्ताओं द्वारा पालन किए जाने वाले नियम और विनियम 4 योग प्रथाओं का परिचय 5 षट्कर्म: योग साधना में अर्थ, उद्देश्य और उनका महत्व 6. योगिकशिथलीकरण और सूर्य नमस्कार का परिचय सार बिंदु (कीवर्ड): योग का इतिहास और विकास, योग के सिद्धांत और महत्व, सामान्य योगिक अभ्यास।
Unit II	Breathing Practices and Pranayama 1 . Sectional Breathing (Abdominal, Thoracic and Clavicular) 2 . Yogic Deep Breathing 3 . Concept of Puraka, Rechaka and Kumbhaka 4 . Concept of Bandha and Mudra 5. AnulmoaViloma/ NadiShodhana 6. Shitali 7. Bhramari Key Words: Sectional breathing, Deep breathing, Bandha & Mudra, Shitali, Bhramari.

S. K. P. deo

Shu

Sh

इकाई II	श्रास अभ्यास और प्राणायाम 1 अनुभागीय श्रास (पेट, थोरैसिक और क्लैविक्युलर) 2 योगिक गहरी श्रास 3 पुरक, रेचक और कुंभक की अवधारणा 4 बंध और मुद्रा की अवधारणा 5 अनुलोम विलोम/नाड़ी शोधन 6 शीतली एवं 7. भ्रामरी सार बिंदु (कीवर्ड): पुरक, रेचक और कुंभक, बंध और मुद्रा, प्राणायाम
Unit III	Practices leading to Meditation 1 . Recitation of Pranava Mantra 2 . Recitation of Hymns, in Vocations and prayers 3 . Anter Maun 4 . Breath Meditation 5 . Om Dhyana Key Words : Pranav Mantra, Amtermaun, Breath Meditation, Om Dhyana.
इकाई III	ध्यान अभ्यास 1 प्रणव मंत्र का पाठ 2 मंत्रों का पाठ, मंगलाचरण और प्रार्थनाओं में 3 अंतर मौन 4 श्रास ध्यान 5 ओम ध्यायन सार बिंदु (कीवर्ड): प्रणव मंत्र, श्रास ध्यान, ओम ध्यान

अनुशंसित सहायक पुस्तकें:-

1. सिंह एस. पी और योगी मुकेश: फाउंडेशन ऑफ योग, स्टैंडर्डपब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2010.
2. स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी: योगासन विज्ञान, धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली, 1966.
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (APMM) योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंबई, 2013.
4. एच. आर. नागेंद्र : आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बेंगलूर, 2002.
5. ईश्वर भारद्वाज: सरल योगासन, सत्यमपब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, 2018.
6. श्री राय सिंह चौहान: मुद्रा रहस्य, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 2014.
7. डॉ विश्वनाथ प्रसाद संधा: ध्यान योग,, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 1987.
8. श्री देशराज: ध्यान साधना, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 2015.

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक : 50

विश्वविद्यालयीन परीक्षा (वस्तुनिष्ठ) अंक : 50

आकलन :	वस्तुनिष्ठप्रश्न	50×1 = 50
विश्वविद्यालयीन परीक्षा:		कुल अंक : 50
समय -0१.०० घंटे		

✓
SD Kapdeu Jhe R