

इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़ (छ.ग.)

विषय – योग

बी. पी. ए. सेमेस्टर – III

क्रेडिट – 02

इकाई – 1

Max. Marks- 70

घंटे – 30

Unit – 1

योग की दार्शनिक पृष्ठभूमि

(Philosophical background of Yoga)

- भारतीय दर्शन की सामान्य विशेषताएं
- General Characteristics of Indian Philosophy
- षड्दर्शन
- Shad darshan
- योग की परिभाषा और महत्व
- Definition and Importance of yoga
- योग का इतिहास : भारतीय दर्शन के परिप्रेक्ष्य में
- History of yoga : In the light of Indian Philosophy

इकाई – 2

Unit – 1

राजयोग एवं हठयोग का परिचय : योगसूत्र तथा हठयोग प्रदीपिका के संदर्भ में

Introduction to Raj yoga and hath yoga : With reference of yoga sutra and
hath yoga pradipika

- चित्त, चित्तवृत्ति, चित्त भूमि
- Chitta, Chitta vritti, Chitta Bhoomi

- अभ्यास और वैराग्य, क्रियायोग, अष्टांग योग
- Practice and detachment, Kriya yoga, Ashtanga yoga
- हठयोग की परिभाषा
- Definition of Hath yoga

षट्कर्म, कुण्डलिनी का स्वरूप, जागरण के सैद्धांतिक उपाय

Shatkarm, Nature of Kundalini, Theoretical technique of enlightenment

इकाई – 3

Unit – 3

मानव शरीर रचना और क्रिय विज्ञान

Human Anatomy and Physiology

- मानव शरीर – अर्थ और योग में महत्व
- Human body – Meaning and its Importance in Yoga
- पाचन तंत्र एवं उस पर यौगिक अभ्यास का प्रभाव – सामान्य ज्ञान
- Digestive system and effect of yogic practice upon it- General Knowledge
- तंत्रिका तंत्र एवं अंतःस्त्रावी ग्रंथिया तथा उन पर यौगिक अभ्यास का प्रभाव– सामान्य ज्ञान
- Nervous system and Endocrine Glands and effect of yogic practice upon them
General Knowledge.
- परिसंचरण तंत्र एवं श्वसन तंत्र तथा उन पर यौगिक अभ्यास का प्रभाव–सामान्य ज्ञान
- Circulatory system and Respiratory system and effect of yogic practice upon
them- General Knowledge.

इकाई – 4

Unit – 4

आसन और प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन

Scientific study of Aasan and pranayam

- आसन की परिभाषा एवं उद्देश्य, आसन और व्यायाम में अंतर

- Definition and objective of Aasana difference between exercise and Aasana
- प्राणायाम की परिभाषा और प्रकार
- Definition and types of Pranayama

इकाई – 5

Unit – 5

योग और स्वास्थ्य

Yoga and Health

- प्रमुख रोगों के लक्षण, कारण और यौगिक उपचार
- Symptoms and causes of major diseases and yogic treatment
- आधुनिक जीवन शैली में योग का महत्व
- Importance of yoga in modern life style

अंक विभाजन :

Distribution

3rd Semester -

Total Marks 100

External Assessment

Written Examination 70

Intrnal Assessment

(Written – 10, Practical and Viva - 20)