

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 (योग विज्ञान) अंतिम वर्ष
विषय-योग मनोविज्ञान
प्रश्न पत्र- प्रथम

खण्ड: 01 मानव मन

मानव मन का उद्भव (योग के परिप्रेक्ष्य में), प्रकृति, पुरुष, त्रिगुण की धारणा, अन्तःकरण, पंचज्ञानेन्द्रियां, पंचकर्मेन्द्रियां, पंचतन्मात्रायें, पंचमहाभूत, मन एवं चेतना, चित्त की धारणा, चेतना की अवस्थायें (योग के अनुसार) – जागृत, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरिया अवस्था, मन – अर्थ एवं परिभाषा, मन एवं चित्त में अंतर, भावनाओं का यौगिक संप्रत्यय-मन में भावनाओं के कारण (योग साहित्य के अनुसार)

खण्ड: 02 यौगिक ग्रन्थों में मानव मन

मानव मन की संबंध में ग्रंथों की धारणा, पातंजल योग सूत्र की धारणा, भगवत गीता की धारणा, वेदांत की धारणा, अथर्ववेद की धारणा, उपनिषदों की धारणा, यौगिक ग्रंथों में मानसिक स्वास्थ्य (पातंजल योग सूत्र के परिप्रेक्ष्य में), सामान्यता एवं असामान्यता की धारणा, सकरात्मक मनोवृत्ति (योग के संदर्भ में) – मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा, मानसिक दुख का कारण- पंचक्लेश, मानसिक बाधायें – 9 अन्तराय

खण्ड: 03 मनोविज्ञान एवं उसका यौगिक संप्रत्यय

मनोविज्ञान एवं उसका यौगिक संप्रत्यय, अभिप्रेरणा, बुद्धि, आत्म जागरूकता, अहंकार एवं अहंभाव, बंधन, व्यक्तित्व के संबंध में योग की विचारधारा एवं इसका विकास मन एवं व्यक्तित्व, व्यक्तित्व के प्रकार- योग के संदर्भ में

खण्ड: 04 यौगिक मनोचिकित्सा

योगिक मनोचिकित्सा के आधार, योगिक मनोचिकित्सा: स्वरूप एवं योगिक मनोचिकित्सा के आधार, षट्चक्र, पंचकोष, पंचप्राण, तीन शरीर, त्रिगुण, योगिक मनोचिकित्सा: प्रार्थना- आस्था चिकित्सा (भावनाओं को दृढ़ बनाने के क्षेत्र में), मंत्र साधना: व्यवहारात्मक चिकित्सा (भावनाओं को व्यक्त करने की चिकित्सा), स्वध्याय: संज्ञनात्मक चिकित्सा, ध्यान एवं प्राणायाम: व्यवहारात्मक चिकित्सा (मन को संयमित करने की विधि

बी.ए.स्नातक (योग विज्ञान) अंतिम वर्ष

विषय—अनुप्रयुक्त योग

प्रश्न पत्र— द्वितीय

खण्ड: 01 स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग

बीमारियों के सामान्य कारण (योग के परिप्रेक्ष्य में), योग: विभिन्न क्षेत्रों में इसका व्यावहारिक उपयोग, स्वास्थ्य: इसकी परिभाषा एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक—भोजन संबंधी आदतें, स्वच्छता, शारीरिक व्यायाम एवं योगाभ्यास, योग: वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में।

खण्ड: 02 शैक्षणिक क्षेत्र में योग

योग शिक्षा, अर्थ एवं परिभाषा उद्देश्य, आवश्यकता एवं महत्व, आदर्श विद्यार्थी के व्यक्तित्व विकास को स्थापित करने में योग की भूमिका, संज्ञानात्मक विकास: सीखने की क्षमता, स्मरण, एकाग्रता को बढ़ाने में, परीक्षा के भय को दूर करने में योग की भूमिका।

खण्ड: 03 शारीरिक शिक्षा एवं खेल पेशेवरों के लिए

शारीरिक शिक्षा एवं खेल: सामान्य परिचय, शारीरिक एवं मानसिक सहन शक्ति को बढ़ाने में योग की भूमिका, खेल व्यक्ति की दक्षता को बढ़ाने में योगिक दिनचर्या की उपयोगिता, योगाभ्यास एवं शारीरिक व्यायाम में अंतर।

खण्ड: 4 व्यावसायिक क्षेत्र में योग

टेन्क्रोस्ट्रेस: प्रस्तावना इसका कारण, लक्षण, गड़बड़िया एवं इसका यौगिक प्रबंधन कम्प्यूटर पेशेवरों में स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरे, व्यावसायिक क्षेत्रों में कार्य कुशलता तथा दक्षता को बढ़ाने में योग की भूमिका

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

विषय–प्रायोगिक

प्रश्न पत्र– तृतीय

पवन मुक्तासन भाग–3

रज्जुकर्षण आसन, गद्यात्मक मेरुवक्रासन, चक्कीचालनासन,
नौकासंचालनासन, उद्राकर्षण

सूर्यनमस्कार

खड़े होकर किया जाने वाले आसन

नटराजासन, उत्कटासन, मेरुपृष्ठासन,

बैठ कर किये जाने वाले आसन

भूनमनासन, उष्ट्रासन, सुप्तवज्रासन, गोमुखासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

पेट/पीठ के बल किये जाने वाले आसन

हलासन, मत्स्यासन, धनुरासन, तिर्यक भुजंगासन, हस्त पादांगुष्ठासन

विश्रामात्मक आसन

मत्स्य क्रीडासन

ध्यानात्मकासन

सिद्धासन

प्राणायाम

उज्जायी, सीत्कारी, शीतली

मुद्रा/बंध

योग मुद्रा, ध्यान मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, महामुद्रा, मूल बंध, महाबंध

ध्यान

सविता ध्यान

षट्कर्म

जल नेति, रबर नेति, कुंजल,