# पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़

(छ,ग, भासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित)

कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ,ग,) 495009 दूरभाष क्रमांक : (07752) 240715

www.pssou.ac.in E-mail-registar@pssou.ac.in


# पाठ्यक्रम

## बी.ए.

## योग विज्ञान

VERIFIED

REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG 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

VERIFIED

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG Bilaspur

# 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

VERIFIED

S. R. Rao

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG Bilaspur

# 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,पद्मासन

### 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

VERIFIED

S. R. Rao

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG 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

VERIFIED

S. R Rao

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU CG Bilaspur

# 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

VERIFIED

S. R. Rao

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU CG Bilaspur

## 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 होकर 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

S. R Rao

VERIFIED

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG Bilaspur

# पं.सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ बिलासपुर

## पाठ्यक्रम

## बी.ए.स्नातक (योग विज्ञान) अंतिम वर्ष

## विषय–योग मनोविज्ञान

## प्रश्न पत्र– प्रथम

---

### खण्डः 01 मानव मन

मानव मन का उद्भव (योग के परिप्रेक्ष्य में), प्रकृति, पुरूष, त्रिगुण की धारणा, अन्तःकरण, पंचज्ञानेंद्रियां, 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)

### खण्डः 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 परिपेक्ष्य में), सामान्यता एवं असामान्यता की धारणा, सकरात्मक मनोवृत्ति (योग के संदर्भ में) – मैत्री, करूणा, मुदिता, उपेक्षा, मानसिक दुख का कारण– पंचक्लेष, मानसिक बाधायें – 9 अन्तराय

### खण्डः 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

VERIFIED

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG Bilaspur

खण्डः 04 यौगिक मनोचिकित्सा

योगिक मनोचिकित्सा के आधार, योगिक मनोचिकित्साः स्वरूप एवं योगिक मनोचिकित्सा के आधार, षटचक्र, पंचकोष, पंचप्राण, तीन शरीर, त्रिगुण, यौगिक मनोचिकित्साः प्रार्थना– आस्था चिकित्सा (भावनाओं को दृढ़ बनाने के क्षेत्र में), मंत्र साधनाः व्यवहारात्मक चिकित्सा (भावनाओं को व्यक्त करने की चिकित्सा), स्वध्यायः संज्ञनात्मक चिकित्सा, ध्यान एवं प्राणायामः व्यवहारात्मक चिकित्सा (मन को संयमित करने की विधि

VERIFIED

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU. CG Bilaspur

# बी.ए.स्नातक (योग विज्ञान) अंतिम वर्ष

## विषय–अनुप्रयुक्त योग

## प्रश्न पत्र– द्वितीय

---

### खण्डः 01 स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग

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

### खण्डः 02 शैक्षणिक क्षेत्र में योग

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

### खण्डः 03 शारीरिक शिक्षा एवं खेल पशेवरों के लिए

शारीरिक शिक्षा एवं खेलः 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।

### खण्डः4 व्यावसायिक क्षेत्र में योग

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

VERIFIED

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG Bilaspur

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

## विषय–प्रायोगिक

## प्रश्न पत्र– तृतीय

---

**पवन मुक्तासन भाग–3**

रज्जुकर्षण आसन, गद्यात्मक मेरूवक्रासन, चक्कीचालनासन, नौकासंचालनासन, उद्राकर्षण

**सूर्यनमस्कार**

**खडे होकर किया जाने वाले आसन**

नटराजासन, उत्कटासन, मेरूपृष्ठासन,

**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 क्रीड़ासन

**ध्यानात्मकासन**

सिद्धांसन

**प्राणायाम**

उज्जायी, सीत्कारी, शीतली

S. R...

VERIFIED

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG Bilaspur

## मुद्रा / बंध

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

## ध्यान

सविता ध्यान

## षटकर्म

जल नेति, रबर नेति, कुंजल,

VERIFIED

REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU CG Bilaspur