

**KOLHAN UNIVERSITY**  
**CHAIBASA, JHARKHAND**

---

---



**SYLLABUS**  
**FOR**  
**UNDERGRADUATE PROGRAMME**  
**IN YOGA**  
**COMMON COURSE**  
**(As per Jharkhand NEP, FYUGP 2020)**

KOLHAN UNIVERSITY

बी.ए. प्रतिष्ठा पाठ्यक्रम (योग) / B.A. Hons. Programme (Yoga)  
(As per Jharkhand NEP, FYUGP 2020)

सेमेस्टर-I/ Semester - I

Common Course

CC-3

Yoga

Credits- 02

Theory and Practical

<b>उद्देश्य</b>	इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को योग शिक्षा के माध्यम से अपनी पुरातन परम्परा से परिचित कराना है। छात्र यह भी जान सकेंगे कि किस प्रकार प्राचीन काल के लोग स्वस्थ प्रसन्न एवं दीर्घजीवी होते थे। योग शिक्षा के माध्यम से छात्र अपने स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास के प्रति जागृत हो सकेंगे साथ ही साथ वे आध्यात्मिकता के क्षेत्र में आगे बढ़ पायेंगे।	
<b>Objective</b>	The objective of this course is to teach Yoga and Introduce students the Ancient traditions of India. Students will be able to know how ancient people were able to live healthy, happy and had long life. Through the study of Yoga students will become conscious about their health and the development of their personality and together with this they will also be able to grow in the aspect of spirituality.	
<b>इकाई</b>	<b>विषय</b>	<b>व्याख्यान की संख्या</b>
<b>सैद्धान्तिक पत्र</b>	<b>योग का परिचय</b> 1. योग का अर्थ, योग दर्शन विभिन्न परिभाषाएँ, 2. योग का महत्त्व एवं लाभ। 3. अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि। 4. सूर्य नमस्कार— विभिन्न चरण, सावधानियाँ एवं महत्त्व, 5. आसन — प्रकार सावधानियाँ एवं महत्त्व, 6. प्राणायाम – प्रकार सावधानियाँ एवं महत्त्व 7. ज्ञानयोग— विवेक, वैराग्य, षट्संपत्ति, मुमुक्षुत्व 8. कर्मयोग— स्थितप्रज्ञ, निष्काम कर्म, 9. भक्तियोग— भक्त के गुण, नवध्रा भक्ति, भजन, मंत्र, सत्संग, मंत्र का वैज्ञानिक महत्त्व।	15
<b>प्रायोगिक पत्र</b>	<b>1. सूक्ष्म व्यायाम</b> नेत्र, ग्रीवा, कंधा, कटिप्रदेश, ऊँगली, कलाइ, कोहनी, पंजा, टखना, घुटना, कुल्हा, सूर्यनमस्कार। <b>2. खड़े होकर किए जाने वाले आसन</b> ताड़ासन, त्रिकोणासन, कोणासन, पादहस्तासन, अर्द्धकटिचक्रासन, वक्रासन। <b>3. बैठकर किए जाने वाले आसन</b> वज्रासन, उष्टासन, शशांकासन, सुखासन, पद्मासन, गोमुखासन, पश्चिमासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन। <b>4. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन</b> मेरुदण्डासन, सेतुबन्धासन, पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, हलासन, नौकासन, चक्रासन, ताड़ासन, श्वासन।	30

**KOLHAN UNIVERSITY**

	<p><b>5. पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन</b> मकरासन, शिथिलासन, मुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, बालासन ।</p>	
<b>Theoretical Paper</b>	<p><b>Introduction of Yoga –</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meaning of Yoga, Different Definitions of Yoga</li> <li>2. Importance and Benefits of Yoga.</li> <li>3. <b>Ashtanga Yoga</b> – Yam, Niyam, Asanas, Pranayama, Prayahar, Dhayn, Dharana, Samadhi.</li> <li>4. <b>Suryanamaskar</b> – Steps of <i>Suryanamaskar</i>, Importance and Precautions.</li> <li>5. <b>Asana</b> – Types of <i>Asanas</i> – Importance and Precautions</li> <li>6. <b>Pranayama</b> – Types of <i>Pranayama</i>, Importance and Precautions.</li> <li>7. <b>Gyana Yoga</b> – Four stages of knowledge – <i>Viveka, Vairagya, Shadsampatti, Mumukshutva</i></li> <li>8. <b>Karma Yoga</b> – <i>Nishkam Karma, Sthitapranjny,</i></li> <li>9. <b>Bhakti Yoga</b> – Qualities of Devotee, <i>Navdha Bhakti,</i> Benefits of Hymn, Mantra, <i>Satsang,</i> Scientific importance of mantras,</li> </ol>	15
<b>Practical</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Sukshma Vyayama</b> – Eye, Neck, Shoulders, Waist, Finger, Wrist, Elbows, Toes, Ankles, Knees, Hips, <i>Suryanamaskar.</i></li> <li>2. <b>Asanas in standing positions</b> – <i>Taadasan, Trikonasan, Konasan, Padhastanasan, Ardhehandrasan Ardhkatichakrasan, Vakraasana.</i></li> <li>3. <b>Asanas in Sitting Position-</b> <i>Vajrasan, Ushtrasan, Shashankasan, Sukhasan, Padmasan, Gomukhasan, Paschimottanasan, Ardhmatsyendrasan, Matsyasan.</i></li> <li>4. <b>Asanas in lying Position on the back</b> – <i>Merudandasan, Setubandhasan, Pavanmuktasan, Uttanpadasan, Sarvangasan, Halasan, Naukasan, Chakrasan, Tarasan, Shavasam, (Peaceasan, Corpseasan).</i></li> <li>5. <b>Asanas lying on the Abdomen-</b> <i>Makarasan, Shithilasan, Bhujangasan, Shalabhasan, Dhanurasan, Balasan.</i></li> </ol>	30
<b>Suggested Readings :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. डॉ. चन्द्रधर शर्मा, भारतीय दर्शन अलोचन और अनुशीलन, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 1995</li> <li>2. डॉ. बी.एन. सिंह एवं डॉ. आशा सिंह, भारतीय दर्शन, स्टूडेंट्स फ्रेंड्स एण्ड कम्पनी, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय मार्ग लंका, वाराणसी-5, 1996</li> <li>3. प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1963</li> <li>4. बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन, शारदा मन्दिर प्रकाशन, वाराणसी, 1997</li> <li>5. नन्द किशोर देवराज, भारतीय दर्शन, उत्तर प्रदेश हिन्दी</li> </ol>	

## KOLHAN UNIVERSITY

	<p>संस्थान, लखनऊ, 1976</p> <p>6. Dutta &amp; Chatterjee, An Introduction to Indian Philosophy, University of Calcutta, 1968.</p> <p>7. M. Hiriyanna, Outlines of Indian Philosophy, George Allen and Unwin, London-1932.</p>	
<p><b>प्रायोगिक</b> <b>पत्र हेतु</b></p>	<p>अनुशंसित सहायक पुस्तकें/ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. गोयनका हरिकृष्णदास योगदर्शन – गीताप्रेस गोरखपुर . 2018</li><li>2. स्वामी तीर्थ ओमानन्द पातंजल योग प्रदीप – गीताप्रेस गोरखपुर, सं०2018</li><li>3. श्रीमद्भगवद्गीता – गीता प्रेस गोरखपुर, 2018</li><li>4. स्वामी विवेकानंद राजयोग – श्रीरामकृष्ण आश्रम, नागपुर, 2004</li><li>5. आचार्य शर्मा श्रीराम योग दर्शन – वेदमाला गायत्री ट्रस्ट शान्तिकुंज, 2000</li><li>6. आचार्य शर्मा श्रीराम गायत्री महाविज्ञान – युग निर्माण योजना, मथुरा, 2018</li></ol>	

