

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
(केंद्रीय विश्वविद्यालय)  
बी-04, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र कटवारिया सराय, नई दिल्ली-110016

सत्यापन प्रमाणपत्र  
(योगविज्ञानम्)

१. प्रमाणित किया जाता है कि बी.ए. (योग) में संचालित कक्षा के अनुसार सी.ओ., पी.ओ., पी.एस.ओ. एवं एल.ओ. का कार्य पूर्ण है।
२. प्रमाणित किया जाता है कि एम.ए. (योग) में संचालित कक्षा के अनुसार सी.ओ., पी.ओ., पी.एस.ओ. एवं एल.ओ. का कार्य पूर्ण है।

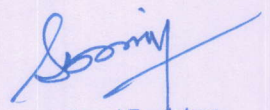
  
विभागाध्यक्ष हस्ताक्षर

नाम: प्रो० आर०के०ए० राधाकृष्ण

अध्यक्ष  
योग विज्ञान विभाग  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
(केंद्रीय विश्वविद्यालय)  
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली -110016

  
22/09/24

सत्यापित  
VERIFIED

  
कुलसचिव / Registrar  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University  
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016  
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

## बीए) योग (कार्यक्रम के कार्यक्रम विशिष्ट परिणाम) पी.एस.ओ.(।

:PSO1योग सिद्धांतों और साधनाओं के दार्शनिक ,शारीरिक ,मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण को समझने में आलोचनात्मक सोच लागू करेंगे।

:PSO2अपने और ग्राहक की व्यावहारिक जीवन स्थितियों में इन दृष्टिकोणों के सैद्धांतिक ज्ञान का उपयोग करेंगे।

:PSO3योग के विषय को दार्शनिक ,शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत करेंगे।

:PSO 4योग को वैज्ञानिक रूप से समझने में 'शरीर रचना विज्ञान' और 'शरीर क्रिया विज्ञान' के ज्ञान को अपनी और ग्राहकों की सामान्य आवश्यकताओं के अभ्यास के लिए लागू करेंगे।

:PSO 5अपनी और ग्राहकों की समस्याओं को समझने और हल करने में कुछ हद तक मानव चेतना और मनोविज्ञान के ज्ञान को लागू करेंगे।

:PSO 6इच्छुक व्यक्ति के साथ योग का ज्ञान साझा करने के लिए विभिन्न तरीकों (ऑनलाइन/ऑफलाइन (का उपयोग करेंगे।

:PSO 7अपने और ग्राहकों के तनाव और मनो-दैहिक विकारों को उस हद तक कम करेंगे ,जिससे व्यक्ति/ग्राहक समाज में योगदान देने में सक्षम हो सके।

:PSO 8योग के विषयवस्तु के अर्जित ज्ञान और इसके निरंतर अभ्यास के माध्यम से, अपने और ग्राहकों के स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों जैसे-शारीरिक ,मानसिक ,भावनात्मक ,सामाजिक और आध्यात्मिक में सुधार करेंगे

:PSO9'एक-पर-एक' और 'समूह-सत्र' आयोजित करने में अर्जित कौशल का उपयोग करेंगे।

:PSO10भारतीय चिंतन और विज्ञान के अर्जित ज्ञान के माध्यम से अपनी आवश्यकताओं और पर्यावरण की विविधता को समझने में संवेदनशील और समझदार बनेंगे।

:PSO 11प्रामाणिक और वास्तविक योग को सरल तरीके से आम जनता तक साझा करेंगे।

:PSO12योगाभ्यास को सुरक्षित तरीके से साझा करेंगे।

:PSO 13 फील्डइंटरनशिपलेंगेऔरप्रोजेक्टतैयारकरेंगे।

:PSO14 विभिन्न आयु ,लिंग ,जाति ,पंथ ,समुदाय और संस्कृतियों में अपनी सेवाएं प्रदान करने में सम्मान प्रदान करेंगे।

## बी.ए ) योग(: कार्यक्रम परिणाम) पी.ओ.(।

योग में 03 साल का बैचलर डिग्री प्रोग्राम सफलता पूर्वक पूरा करने के बाद ,छात्र इसमें सक्षम होंगे:

### :PO1 आलोचनात्मक सोच:

- तर्कसंगत और वैज्ञानिक ढंग से सोचेंगे जो, किसी घटना ,विश्वास आदि के बारे में गलत धारणाओं , विचारों ,मिथकों को कम करेगा।
- योग के दार्शनिक ,शारीरिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं को समझेंगे।
- समस्याओं के समाधान में सुधार करेंगे.
- स्वयं पहल और चर्चा के माध्यम से सिद्धांतों और साधनाओं पर विचार करेंगे।

### :PO2संचार कौशल

- अपनी पसंदीदा भाषा हिंदी ,अंग्रेजी और संस्कृत में लिखित और मौखिक रूप से उत्तम संवाद करने में सक्षम होंगे।
- भावनाओं ,विचारों और अधिकारों को व्यक्त करेंगे।
- मन लगाकर और विश्लेषणात्मक ढंग से पढ़ेंगे और लिखेंगे।

### :PO3सामाजिक कौशल:

- किसी व्यक्ति और समूह के साथ बातचीत शुरू करने और जारी रखने के लिए बुनियादी सामाजिक कौशल में सुधार करेंगे।
- समाज के सामंजस्यपूर्ण ,व्यवस्थित और सहकारी कामकाज के संदर्भ में सामाजिक ,शैक्षणिक , प्रशासनिक कानूनों के मूल्य को समझेंगे।
- समूह में बेहतर कार्य करने के लिए कौशल में सुधार करेंगे।

### :PO4लोकतांत्रिक रवैया:

- अन्य व्यक्तियों की भावनाओं ,विचारों और अधिकारों का सम्मान करेंगे।
- छात्र-केंद्रित शिक्षण-सीखने के तरीकों के माध्यम से छात्र स्वयं वकी सहभागिता में सुधार करेंगे।
- स्वतंत्रता ,समानता और न्याय के लोकतांत्रिक मूल्यों को पुनःप्राप्त करेंगे।
- एक जिम्मेदार नागरिक बनेंगे।

### **:PO5नैतिक मूल्य और नैतिकता**

- व्यक्तिगत और सामाजिक आचार संहिता के मूल्य को समझेंगे।
- आसपास के मूल्यों और मूल्य प्रणालियों की विविधता को पहचानेंगे।
- अपने निर्णयों और कार्यों की नैतिक जिम्मेदारी में सुधार करेंगे।
- किसी की समग्र स्वच्छता और स्वास्थ्य में सुधार के लिए व्यक्तिगत आचरण का उपयोग करेंगे।

### **:PO6पर्यावरण और स्थिरता:**

- उनकी पर्यावरणीय चेतना में सुधार करेंगे और पर्यावरणीय मुद्दों के प्रति संवेदनशील बनेंगे।
- पर्यावरण शिक्षा और सततविकास की मूल बातें समझेंगे और व्यक्त करेंगे।

### **:PO7स्व-निर्देशित और जीवन भर सीखना**

- ) RALLपढ़ें, पूछें और सुनें, देखें (,फॉर्मूले का उपयोग करके ' सीखना कैसे सीखें? 'के कौशल को समझेंगे और विकसित करेंगे।
- इक्कीसवीं सदी में सीखने-सिखाने की बदलती मांगों को अपनाएंगे।
- स्वतंत्र और जीवनभर सीखने वाली गतिविधियों में संलग्न रहेंगे।

### **:PO8वैज्ञानिक दृष्टिकोण**

- वस्तुओं, स्थानों, व्यक्तियों, और प्रक्रियाओं को देखने के वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण में सुधार करेंगे; योग के सिद्धांत और अभ्यास भी।
- विचारों, राय, अनुभवों और साक्ष्यों का मूल्यांकन करेंगे।
- शरीर रचना विज्ञान, शरीर विज्ञान और मनोविज्ञान के सिद्धांतों और तरीकों का उपयोग कर, समस्याओं का वैज्ञानिक समाधान अपनाएंगे।

### **:PO9जीवन की गुणवत्ता**

- स्वस्थ जीवन के लिए योग के सिद्धांतों को समझकर और अपनाकर अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार करेंगे,
- शिथिलीकरण, आसन, प्राणायाम, मुद्रा आदि का उपयोग कर, दिन-प्रतिदिन के तनाव को कम करेंगे।
- अपने मनोदैहिक विकारों की तीव्रता, यदि कोई हो, कम करेंगे।

**:PO10एकीकृत स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व**

- समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए योग ,जीवनशैली और मनोवैज्ञानिक कौशल प्राप्त करेंगे।
- अपने शारीरिक ,मानसिक ,भावनात्मक ,सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के स्तर में सुधार करेंगे।

डिग्रीप्रोग्राम



योगस्नातक



कार्यक्रमविशिष्टपरिणाम {पी.एस.ओ.}

कार्यक्रम विशिष्ट परिणाम

पाठ्यक्रम परिणाम

सत्रानुसार

बी.ए. (योग)

प्रथम सत्र- (पेपर: सी-1): योग का महत्व और सिद्धांत

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	योग की परम्परा एवं इतिहास तथा ग्रन्थों में इसका वर्णन...	योग के बारे में मिथकों और तथ्यों को पहचानेंगे, योग के ऐतिहासिक काल और परंपराओं और योगविशिष्ट, भगवद्गीता, उपनिषद् और आयुर्वेद ग्रंथों में योग का वर्णन करेंगे।
II.	योग का महत्व एवं यौगिक जीवन शैली के कारक।	विभिन्न क्षेत्रों में योग के महत्व; और अभ्यासकर्ताओं की जीवन शैली के घटक-भोजन, स्थान, समय, पोशाक और; साधक और बाधक कारकों का पता लगाएंगे।
III.	योग के मार्ग	योग के विभिन्न मार्गों और उसके घटकों, चरणों और अभ्यास की प्रक्रिया के बीच अंतर पहचानेंगे।
IV.	पतंजलि योग सूत्र में योग की	पतंजलि योग सूत्र का परिचय, औरचित्त (मन), चित्त-वृत्ति

	परिभाषा और उसमें महत्वपूर्ण अवधारणाएँ।	(मानसिक परिवर्तनों), चित्त-भूमि (मूड), चित्त-वृत्ति (मानसिक परिवर्तनों)के नियंत्रण के उपाय, पंच-क्लेश, ईश्वर की अवधारणाएँ, क्रियायोग, आदि स्पष्ट करेंगे।
V.	विभिन्न योगियों का परिचय	योगियों का परिचय और उनका योग के क्षेत्र में योगदान खोजेंगे - आदिगुरुशंकराचार्य, गोरक्षनाथ, श्रीअरबिंदो, स्वामीविवेकानन्दऔरस्वामीकुवल्यानन्द।

### प्रथम सत्र- (पेपर: सी-2): क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	सूर्यनमस्कार, पद्मासन, सिंहासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन, योगमुद्रा, सिद्धासन, वीरासन और गोमुखासन।	सूर्यनमस्कार; और गले तथा छाती के लिए दो आसन-सिंहासन और गोमुखासन की तैयारी और विधि के चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और ध्यान संबंधी आसन - पद्मासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन, योगमुद्रा, सिद्धासन और वीरासन और उनके लाभों को स्मरण करेंगे और शास्त्र, शरीर क्रिया विज्ञान और मनोविज्ञान से सम्बन्ध जोड़ेंगे।
II.	जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, अग्निसार क्रिया, नाड़ीशोधन प्राणायाम और उज्जयी प्राणायाम	तीन बंधों (जालंधरबंध, उड्डियानबंधऔरमूलबंध), एक क्रिया (अग्निसार क्रिया), और दो प्राणायाम (नाड़ीशोधन और उज्जयी प्राणायाम) की तैयारी और विधि के चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे, और उनके लाभों को स्मरण करेंगे और शास्त्र, शरीर क्रिया विज्ञान और मनोविज्ञान से सम्बन्ध जोड़ेंगे।
III.	गहरी सांस लेने की प्रक्रिया-सांस लेना और छोड़ना, औरअनुलोम-विलोम, कपालभाति, सूर्यभेदी, शीतली और शीतकारी प्राणायाम।	तीन प्रकार की गहरी सांस लेने - छाती, पेटऔर यौगिक, और पांच प्रकार के प्राणायाम - अनुलोम-विलोम, कपालभाति, सूर्यभेदी, शीतली और शीतकारी प्राणायाम की तैयारी और कार्यप्रणाली के चरणों का अभ्यासऔरअनुभव करेंगे और उनके लाभों को भी स्मरण करेंगे और शास्त्र, शरीर क्रिया विज्ञान और मनोविज्ञान से सम्बन्ध जोड़ेंगे।
IV.	क्रिया (आंतरिक	आंतरिकशुद्धि क्रियाओं की कार्यप्रणाली की तैयारी और चरणों का अभ्यास



	शुद्धि तकनीक): जलनेति, रबरनेति, सूत्रनेति, कुंजल और जल कपालभाति	और अनुभव करेंगे: जलनेति, रबरनेति, सूत्रनेति, कुंजल और जल कपालभाति; और दार्शनिक और वैज्ञानिक दृष्टिसे उनके लाभों और सावधानियों को भी स्मरण और मनन करेंगे।
V.	गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, स्वस्तिमंत्र और शांतिमंत्र; और ध्यान	उच्चारण विधि का उपयोग करते हुए चार प्रार्थनाओं/मंत्रों के जप का अभ्यास करेंगे - गायत्री, महामृत्युंजय, स्वस्ति और शांतिमंत्र; और सरल ध्यान तकनीकों की तैयारी और विधि का अभ्यास और अनुभव करेंगे।

### द्वितीय सत्र- (पेपर: सी-3): हठयोग के सिद्धांत

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	हठयोग की अवधारणा और जीवन शैली के कारक- इसके अभ्यास के लिए स्थान, समय, ऋतु, भोजन और साधक और बाधक कारक।	हठयोग की परिभाषा और उद्देश्य, और हठयोग (हठसिद्धि) में पूर्णता की विशेषताओं का विवरण करेंगे। हठयोग अभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, दिन का समय और मौसम, भोजन, साधक और बाधक तत्त्वों को भी स्पष्ट करेंगे।
II.	हठयोग आसन की विधि और लाभ	हठयोग प्रदीपिका में वर्णित विभिन्न आसनों और छहशुद्धि क्रियाओं (षट्कर्म) की विधियों और लाभों का पता लगाएंगे।
III.	प्राणायाम, मुद्रा और बंध की विधियाँ और लाभ, नादानुसंधान, कुंडलिनी, समाधि, प्राण की अवधारणाएँ।	प्राणायाम, मुद्रा और बंध, नादानुसंधान और कुंडलिनीशक्ति, समाधि और राजयोग की अवधारणा, विधियों और लाभों; प्राण की प्रकृति, प्रकार और स्थान को पहचानेंगे।
IV.	घेरण्ड संहिता में षट्कर्म	घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म के विभिन्न प्रकार एवं उप-प्रकारों की विधियाँ एवं लाभ को अपने शब्दों में बताएंगे।
V.	घेरंड संहिता में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और अन्य अवधारणाएँ।	विभिन्न आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध की विधियों और लाभों की तुलना करेंगे, साथ ही, घेरंड संहिता में प्रत्याहार, ध्यान और समाधि की अवधारणाओं और प्रकारों की तुलना करेंगे।

## द्वितीय सत्र- (पेपर: सी-4): क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	अर्धमत्स्येन्द्रासन, मार्जरासन, मंडूकासन, शशांकासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, ताड़ासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, ध्रुवासन	अर्धमत्स्येन्द्रासन, मार्जरासन, मंडूकासन, शशांकासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, ताड़ासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, ध्रुवासन की विधियों की तैयारी और चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दार्शनिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से उनके लाभों को स्मरण करेंगे और सम्बन्ध जोड़ेंगे।
II.	जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, अग्निसार क्रिया, नाड़ीशोधन प्राणायाम और उज्जयी प्राणायाम	तीन बंधों (जालंधरबंध, उड्डियानबंध और मूलबंध), एक क्रिया (अग्निसार 0क्रिया), और दो प्राणायाम (नाड़ीशोधन और उज्जयी प्राणायाम) की तैयारी और विधियों की चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे, और उनके लाभों को स्मरण करेंगे और सम्बन्ध जोड़ेंगे।
III.	हस्तमुद्राएँ (हस्तमुद्राएँ) - ज्ञान, ब्रह्मांजलि, प्राण, अपान, लिंग; और शारीरिक मुद्राओं और बन्धों। पिछले सत्र की क्रियाओं का पुनरीक्षण	हस्त मुद्राओं की कार्यप्रणाली की तैयारी और चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे - ज्ञान, ब्रह्मांजलि, प्राण, अपान, लिंग; और हस्त और काय मुद्राओं; और उनके लाभों और सावधानियों को याद करेंगे और बताएँगे। पिछले सत्र की क्रियाओं - मुद्राओं और बन्धों, क्रियाओं और प्राणायामों को भी पुनः अभ्यास करेंगे।
IV.	क्रियाएं (आंतरिकशुद्धितकनीक) - सूत्रनेति, दंडधौति और जल कपालभाति, और पिछले सत्र क्रियाओं का पुनरीक्षण	पिछले सत्र की आंतरिक शुद्धि क्रियाओं, जैसे, जलनेति, रबरनेति, सूत्रनेति, कुंजल और जल कपालभाति की कार्यप्रणाली की तैयारी और चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दार्शनिक और वैज्ञानिक दृष्टि से उनके लाभों और सावधानियों को भी स्मरण करेंगे और बताएँगे।
V.	गायत्रीमंत्र, महामृत्युंजयमंत्र, स्वस्तिमंत्र और शांतिमंत्र; और ध्यान (पिछले सत्र के अभ्यास) का पुनरीक्षण	उच्चारण विधि का उपयोग करते हुए (पिछले सत्र के चारमंत्रों) /प्रार्थनाओं का जप करने का अभ्यास करेंगे - गायत्री, महामृत्युंजय, स्वस्ति और शांतिमंत्र; और सरल ध्यान विधि की तैयारी, अभ्यास और अनुभव करेंगे।

## तृतीय सत्र- (पेपर-सी-5): मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	मानव कोशिका, ऊतक एवं तंत्र/ प्रणाली की परिभाषा एवं उसके प्रकार, सजीव की विशेषताएँ तथा शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान की परिभाषा एवं उपयोगिता।	कोशिकाओं, ऊतकों और प्रणाली और उसके प्रकारों की संरचना और कार्यों की रूपरेखा स्पष्ट करेंगे; और जीवित व्यक्ति की विशेषताएँ, योग अभ्यासकर्ताओं के लिए शरीर रचना और क्रिया विज्ञान का अर्थ और उपयोगिता का पता लगाएंगे।
	रक्त और उसके घटकों की संरचना और कार्य, हृदय और संचार प्रणाली, और मांसपेशियाँ और मांसपेशी प्रणाली।	रक्त और उसके घटकों के संगठन, संरचना और कार्यों पर विमर्श करेंगे; हृदय और संचारप्रणालियों की संरचना और कार्य और मांसपेशियों औरपेशीय प्रणालियों की संरचना औरकार्य पर विमर्श करेंगे।
II.	कंकालतंत्र, हड्डी और जोड़ों की संरचना और कार्य।	कंकाल उप- प्रणालियों, हड्डियों और जोड़ों की संरचना, कार्य और श्रेणी की पहचान करेंगे। अस्थि-मज्जा, इसके प्रकार और कार्य, और शुक्राणु/अंडाणु के उत्पादन और कार्य को भी परिभाषित करेंगे।
III.	भोजन की परिभाषा, घटक, पाचन और आत्मसात; गुर्दे की संरचना और मूत्र का उत्पादन; विटामिन की उपयोगिता; श्वसन प्रणाली के अंग और श्वसनतंत्र।	एंजाइमों के मिश्रण के साथ भोजन के सात घटकों के पाचन और आत्मसात का वर्णन करेंगे; गुर्दे की संरचना और मूत्र उत्पादन में इसकी भूमिका; विभिन्न विटामिनों का उपयोग; लयबद्ध श्वास और प्रश्वास में लगे अंगों और श्वसनप्रणाली और शरीर के हिस्सों को भी पहचानेंगे और स्मरण करेंगे।
IV.	आंख, कान, बहिःस्रावी ग्रंथियां, न्यूरोन और मस्तिष्क की संरचना और कार्य। छह चक्रों की प्रकृति और उनका वैज्ञानिक महत्व।	आंखों और कानों, बहिःस्रावी (नलिकारहित) ग्रंथियों, न्यूरोन और मस्तिष्क की संरचना और कार्यों का आकलन करेंगे। दो प्रकार के न्यूरोन्स ' संवेदी और मोटर न्यूरोन्स के कार्यों का भी वर्णन करेंगे; और छह चक्रों की प्रकृति और उनकी वैज्ञानिक प्रासंगिकता पहचानेंगे।

### तृतीय सत्र: (पेपर: सी-6): योग के मूल सिद्धांत

इकाई	विषय	पाठ्यक्रमपरिणाम: छात्र
I.	योग का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप और महत्व तथा इसके बारे में	मिथकों, तथ्यों और योग की वास्तविक प्रकृति का पुनर्विवेचन करेंगे; व्यक्तियों और स्वास्थ्य देखभाल, शिक्षा, खेल, उद्योगों,

	मिथक।	संगठनों आदि के क्षेत्रों के लिए इसके महत्व की विधिवत विवेचना करेंगे।
II.	भारतीय ग्रंथों में योग का स्वरूप	वेदों, उपनिषदों, भगवद-गीता, योगवशिष्ट, जैनधर्म, बौद्धधर्म, सांख्य और वेदांत दर्शन में योग की प्रकृति, सिद्धांत और साधना खोजेंगे।
III.	भारतीय ग्रंथों में योग का स्वरूप	तंत्र, दर्शन, गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता और आयुर्वेद में योग की प्रकृति, सिद्धांतों और परम्पराओं की पहचान करेंगे।
IV.	योगाभ्यासियों के लिए समय, मौसम, स्थान, कपड़े और योग की विभिन्न प्रणालियाँ	प्राचीन समय और वर्तमान समय में योग के जीवन शैली कारकों (सही समय, मौसम, स्थान, योग साधकों हेतु के लिए कपड़े) को पुनर्स्थापित करें। योग के विभिन्न मार्गों और व्यक्तिगत भिन्नताओं का मूल्यांकन करें।
V.	महत्वपूर्ण योग ग्रंथों का परिचय	महत्वपूर्णग्रंथों-जैसे पतंजलियोगसूत्र, भगवदगीता, हठयोगप्रदीपिका, घेरंडसंहिता और भक्तिसागर के सामान्य परिचय और योग की विषय-वस्तु की जांच करेंगे।

### तृतीय सत्र: ( पेपर: सी-7): क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	मंत्रों के साथ सूर्यनमस्कार, उत्कटासन, उत्तानपादासन, गरुड़ासन, नटराजासन, वातायनासन, त्रिकोणासन, हस्तउत्तनासन, पद्मासन, सिंहासन और मयूरासन।	मंत्रों के साथ सूर्यनमस्कार की तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; और साथ ही खड़े होकर संतुलन बनाने वाले आसन - उत्कटासन, उत्तानपादासन, गरुड़ासन, नटराजासन, वातायनासन, त्रिकोणासन, हस्तउत्तनासन, मयूरासन; और पद्मासन, सिंहासन; तथा उनके दार्शनिक और आध्यात्मिक परिप्रेक्ष्य में लाभों का स्मरण और मनन करेंगे।
II.	पिछले सत्र की क्रियाओं और प्राणायामों का पुनरीक्षण; और भस्त्रिका, भ्रामरी, त्राटक, नौलि और मनोनमणि अवस्था का भी।	पहले और दूसरे सत्र में अभ्यास की गई क्रियाओं और प्राणायामों विधियों की तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दार्शनिक और वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में उनके लाभों का स्मरण और संबंधित करेंगे। इसके अलावा भस्त्रिका और भ्रामरी प्राणायाम, त्राटक और नौलिक्रिया की विधियों की स्थिति, तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे।

III.	10 शारीरिक मुद्राएँ, जैसे महामुद्रा और खिचरी, आदि।	हठयोग ग्रंथों में वर्णित 10 मुद्राओं की तैयारी और कार्यप्रणाली का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; और उनके लाभों और सावधानियों को दार्शनिक और वैज्ञानिक संदर्भ में स्मरण और पुनर्विवेचन करेंगे।
IV.	हस्त मुद्राओं के साथ-साथ काय मुद्राओं और बंधों का पुनरीक्षण	पिछले दो सत्र में अभ्यास की गई हस्त और काय मुद्राओं और बंधों की कार्यप्रणाली की तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; दार्शनिक और वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में उनके लाभों और सावधानियों को स्मरण और पुनर्विवेचन करेंगे।
V.	पिछले सत्र के अभ्यासों का पुनरीक्षण ' जप और ध्यान, जैसे - गायत्रीमंत्र, महामृत्युंजयमंत्र, स्वस्तिमंत्र और शांतिमंत्र; और ध्यान	मंत्रों का जाप करेंगे- गायत्री, महामृत्युंजय, स्वस्ति और शांतिमंत्र; और सरल ध्यान तकनीकों की तैयारी और विधि का अभ्यास और अनुभव करेंगे। इसका उद्देश्य पिछले सत्र के मंत्रों और प्रार्थनों, जप और ध्यान का पुनरीक्षण करना है।

### चतुर्थ सत्र: (पेपर: सी-8): मानव चेतना

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	मानव चेतना का अर्थ, परिभाषा, क्षेत्र एवं प्रकृति तथा मानव चेतना का अध्ययन करने की आवश्यकता...	चेतना और मानव चेतना के बारे में गलत धारणाओं और तथ्यों का पता लगाएंगे; मानव और ब्रह्मांड में चेतना के क्षेत्रों की तुलना कर सकेंगे; और वर्तमान समय में मानव चेतना का अध्ययन करने की आवश्यकता की व्याख्या करेंगे।
II.	वेदों, उपनिषदों और भारतीय दर्शन में मानव चेतना की प्रकृति।	वेदों, उपनिषदों, वैदिक और गैर-वैदिक भारतीय दर्शनों - सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, वेदांत, जैन दर्शन और बौद्ध दर्शन में मानव चेतना की प्रकृति बताएंगे।
III.	भारतीय चिंतन में मानवीय चेतना को प्रभावित करने वाले	मानव चेतनाको प्रभावित करने वाले दार्शनिक-आध्यात्मिक कारकों का आकलन करें- जन्म और जीवन, भाग्य और

	कारक।	पुरुषार्थ, कर्म का नियम, संस्कार और पुनर्जन्म।
IV.	मानसिक स्वास्थ्य एवं रोग की परिभाषा एवं अंतर तथा मानसिक स्वास्थ्य के तत्व एवं कारक तथा इसे सुधारने के उपाय।	मानसिक स्वास्थ्य और रोग की परिभाषा; और दोनों के मध्य अंतर स्पष्ट करेंगे। साथ ही मानसिक स्वास्थ्य के तत्वों और उसे प्रभावित करने वाले कारकों और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए जीवनशैली उपायों की पुनः विवेचना करेंगे।
V.	मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के मनोवैज्ञानिक-योगिक समाधानों का सामान्य परिचय	मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और उनके योग और मनोवैज्ञानिक उपचारों का सामान्य परिचय प्रस्तुत करेंगे ' सामान्यीकृत चिंता विकृति, मनोग्रसित विकृति, भ्रम, तनाव विकृति, मनोदशा विकृति, मनो-दैहिक विकृति। अष्टांग योग और मानव चेतना में सम्बन्ध का अवलोकन करेंगे।

### चतुर्थ सत्र: (पेपर: सी-9): मानव स्वास्थ्य, शरीर रचना विज्ञान और मनोविज्ञान

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र की संरचना एवं कार्यों का वर्णन	पाचन तंत्र और उसके अंगों की संरचना और कार्यों की व्याख्या करेंगे और उत्सर्जन तंत्र और उसके अंगों की संरचना और कार्यों की पहचान करेंगे।
II.	हृदय, परिसंचरण तंत्र और श्वसन तंत्र की संरचना और कार्य।	हृदय और रक्तवाहिकाओं सहित संचार प्रणालियों की संरचना और कार्यों का वर्णन करेंगे; और श्वसन तंत्र और उसके अंगों की संरचना और कार्य का वर्णन करेंगे।
III.	मनोविज्ञान की परिभाषा, प्रकृति एवं क्षेत्र तथा मनोविज्ञान की दृष्टि से चेतना की शक्ति एवं व्यवहार	आधुनिक मनोविज्ञान के बारे में गलत धारणाओं, अर्थ, परिभाषाओं और तथ्यों को स्पष्ट करेंगे। संज्ञान भाव और व्यवहार के संदर्भ में, चेतना की शक्ति और व्यवहार ' दोनों के मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का आकलन करेंगे।
IV.	व्यक्तित्व की प्रकृति और विशेषताएं, व्यक्तित्व का निर्धारण करने वाले कारक, व्यक्तित्व के प्रकार, व्यक्तित्व विकार और योग के माध्यम से तनाव का प्रबंधन।	मानव व्यक्तित्व की वास्तविक प्रकृति और विशेषताओं, व्यक्तित्व को निर्धारित करने वाले कारक, व्यक्तित्व के प्रकार और व्यक्तित्व विकारों को अपने शब्दों बताएंगे। योग के सिद्धांतों और साधनों का भी मूल्यांकन करेंगे जो तनाव और तनाव विकारों को प्रबंधित करने में सहायता करते हैं।

V.	<p>स्वस्थ व्यक्ति और उसकी विशेषताएं, नींद, दिन-चर्या, ऋतु-चर्या, भोजन और उसकी आवश्यकता, भोजन की मात्रा और समय।</p> <p>अपच, अतिअम्लता, कब्ज, उच्च और निम्न रक्तचाप, दमा, अधिक वजन, मानसिक तनाव और मधुमेह।</p>	<p>स्वस्थ व्यक्ति की अवधारणा तथा उसकी विशेषताओं और आवश्यक जीवनशैली कारकों को रेखांकित करेंगे जो स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान करते हैं, जैसे-नींद, दैनिक और ऋतुचर्या, भोजन, भोजन की गुणवत्ता और मात्रा, भोजन सेवन का सही समय।</p> <p>सामान्य विकारों, जैसे-अपच, अम्लता, कब्ज, उच्च और निम्नरक्तचाप, दमा, अधिकवजन, मधुमेह और मानसिक तनाव के प्रबंधन और रोकथाम में योग और जीवन शैली कारकों की भूमिका की भी पहचान करेंगे।</p>
----	--	---

### चतुर्थ सत्र: (पेपर: सी-10): क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	हलासन, धनुरासन, चक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन, हलासन, नौकासन, सर्वांगासन, बालासन, मकरासन और वक्रासन।	हलासन, धनुरासन, चक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन, हलासन, नौकासन, सर्वांगासन, बालासन, मकरासन और वक्रासन की तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे। और दार्शनिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से उनकी सावधानियों और लाभों का आकलन और संबंध स्थापित करेंगे।
II.	पिछले सत्र के प्राणायाम अभ्यासों का पुनरीक्षण - शीतली, शीतकारी, आदि।	पिछले सत्र के प्रत्येक प्राणायाम अभ्यास - शीतली, शीतकारी, आदि की तैयारी और विधि के चरणों का फिर से अभ्यास और अनुभव करेंगे, और दार्शनिक और वैज्ञानिक शब्दों में उनके लाभों का आकलन और संबंध स्थापित करेंगे।
III.	पिछले सत्र की मुद्राओं और बंधों का पुनरीक्षण - खिचरी, महाबंध, आदि।	प्रत्येक काय एवं हस्त मुद्राओं और बंधों - खिचरी, महाबंध, आदि, की तैयारी और कार्यप्रणाली का अभ्यास और अनुभव करेंगे, और दार्शनिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से उनके लाभों का आकलन और संबंध भी स्थापित करेंगे।
IV.	पिछले सत्र की क्रियाओं (आंतरिक शुद्धिकरण विधि) का पुनरीक्षण - कपालभाति, नौली, आदि।	प्रत्येक आंतरिक शुद्धिकरण विधि (क्रिया) - कपालभाति, नौली, आदि, की तैयारी और कार्यप्रणाली के चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे, और दार्शनिक और वैज्ञानिक शब्दों में उनके लाभों और सावधानियों का आकलन और उनसे संबंध भी स्थापित करेंगे।
V.	प्रार्थनाओं और योगनिद्रा	उच्चारण विधि का उपयोग करते हुए प्रार्थना जप का अभ्यास

आदि, का पुनरीक्षण ।	और अनुभव करेंगे; और योग निद्रा की तैयारी और विधि का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दर्शन और विज्ञान के संदर्भ में उनके लाभों का स्मरण और मनन करेंगे।
---------------------	--

### पंचम सत्र: (पेपर: सी-11): श्रीमद्भगवद्गीता

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय और उसमें वर्णित योग की परिभाषा, महत्व और उपयोगिता।	श्रीमद्भगवद्गीता और उसमें योग की विषय-वस्तु का संक्षिप्त परिचय प्राप्त करेंगे। श्रीमद्भगवद्गीता में उल्लिखित योग की परिभाषाओं, महत्व और उपयोगिता की भी पहचान करेंगे।
II.	आत्मा की प्रकृति, योग की विभिन्न विशेषताएँ, स्थितप्रज्ञ, यज्ञ, और ज्ञानाग्नि की प्रकृति	भगवद्गीता में योग और आध्यात्मिकता से संबंधित महत्वपूर्ण अवधारणाओं को स्पष्ट करेंगे, जैसे- आत्मा की प्रकृति, योग और स्थितप्रज्ञ की विशेषताएँ, तथा यज्ञ और ज्ञानाग्नि की प्रकृति।
III.	कर्म का सिद्धांत, लोकसंग्रह, कर्मयोग तथा कर्मयोगी के लक्षण।	भगवद्गीता में योग की प्रासंगिक अवधारणाओं का वर्णन करेंगे - कर्मसिद्धांत, विचार, कार्य और वाणी से संपूर्ण विश्व का कल्याण (लोकसंग्रह), कर्मयोग और कर्मयोगी की विशेषताएँ।
IV.	ईश्वर के वृहत्स्वरूप, ईश्वर की अलौकिक शक्तियों तथा कर्मयोग एवं ध्यान योग की अवधारणाएँ	ईश्वर के 'विराटस्वरूप' और उनकी अलौकिक शक्तियों (विभूतियों) की व्याख्या करेंगे। कर्मयोग और ध्यानयोग के सिद्धांतों और साधनों; और मनुष्य के लिए इसकी प्रासंगिकता का भी पता लगाएंगे।
V.	भगवद्गीता में प्रकृति और माया, क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ, त्रिगुण और त्रिश्रद्धा की अवधारणाएँ। सांख्य दर्शन में प्रकृति और पुरुष की अवधारणा।	भगवद्गीता में वर्णित अवधारणाओं को रेखांकित और स्पष्ट करेंगे - प्रकृति और भ्रम, शरीर (क्षेत्र) और आत्मा (क्षेत्रज्ञ), सृष्टि के तीन गुण और तीनों प्रकार की श्रद्धा (सत्त्व, रजस और तमस) सांख्य दर्शन में वर्णित शरीर/ब्रह्मांड (प्रकृति) और आत्मा (पुरुष) की अवधारणाओं को भी स्पष्ट करेंगे।



## पंचम सत्र: (पेपर: सी-12): क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	सुप्तवज्रासन, बद्धपद्मासन, हस्तउत्तानासन, कुकुटासन, उत्थितापद्मासन, गरबासन, तोलांगासन, सर्वांगासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वक्रासन, मूर्धासन, राजकपोटासन, व्याघ्रासन और पिछले सत्र के आसनों का पुनरीक्षण।	सुप्तवज्रासन, बद्धपद्मासन, हस्तउत्तानासन, कुकुटासन, उत्थितापद्मासन, गरबासन, तोलांगासन, सर्वांगासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वक्रासन, मूर्धासन, राजकपोटासन, व्याघ्रासन की तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; और पिछले सत्र के आसनों का पुनरीक्षण करेंगे; दार्शनिक ग्रंथों और विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में उनकी सावधानियों और लाभों को स्मरण और मनन करेंगे।
II.	बाह्यवृत्ति और अभ्यंतरवृत्ति प्राणायाम तथा; पिछले सत्र के प्राणायाम अभ्यासों का पुनरीक्षण।	पिछले सत्र के प्राणायाम अभ्यास - शीतली, शीतकारी, आदि के निरंतर अभ्यास के साथ-साथ बाह्यवृत्ति और अभ्यंतरवृत्ति प्राणायाम की तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे, और दार्शनिक और वैज्ञानिक शब्दों में उनके लाभों का आकलन करेंगे और संबंध स्थापित करेंगे।
III	अश्विनी और काकी मुद्राओं; तथा पिछले सत्र के मुद्राओं और बंधों का पुनरीक्षण।	पिछले सत्र में अभ्यास की गयी काय एवं हस्त मुद्राओं और बंधों के साथ-साथ, अश्विनी और काकी नामक दो मुद्राओं की तैयारी और कार्यप्रणाली का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दार्शनिक और वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में उनके लाभों का आकलन और संबंध स्थापित करेंगे।
IV	षट्कर्म - कपालभाति और वस्त्रधूति; और पिछले सत्र की क्रियाओं (आंतरिक शुद्धिकरण) का पुनरीक्षण।	दो आंतरिक शुद्धिकरण विधियों (क्रिया) 'कपालभाति और वस्त्रधूति' और पिछले सत्र में अभ्यास की गई क्रियाओं की तैयारी और कार्यप्रणाली का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दार्शनिक और वैज्ञानिक दृष्टि से उनके लाभों और सावधानियों का मूल्यांकन और संबंध स्थापित करेंगे।
V.	प्रार्थनाओं और योगनिद्रा आदिका पुनरीक्षण,	उच्चारण विधि का उपयोग करते हुए प्रार्थना एवं मंत्र जप का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और योग निद्रा की तैयारी और विधि का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दर्शन और विज्ञान के संदर्भ में उनके लाभों का आकलन और उनसे संबंध स्थापित करेंगे।

## पंचम

### सत्र: (डी.एस.ई.-I): सांख्य दर्शन

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	त्रिविध दुःख के स्वरूप का वर्णन एवं निवारण।	सांख्य दर्शन में वर्णित तीन प्रकार के दुखों - पर्यावरणीय (आधिभौतिक), प्राकृतिक (आधिदैविक) और स्व-जनित (आध्यात्मिक) की तुलना करेंगे और उनके स्थायी और अनित्य समाधान भी बताएंगे।
II.	प्रकृति के त्रिगुणों के व्यक्त और अव्यक्त स्वरूप का वर्णन	प्रकृति के तीन गुणों की अव्यक्त अवस्था का स्वरूप स्पष्ट करेंगे। सत्व, रजस और तमस, और तीन गुणों की अभिव्यक्ति के परिणाम स्वरूप क्रमबद्ध तरीके से प्रकृति (प्रकृति/शरीर) के कई तत्वों की उत्पत्ति हुई, उन तत्वों की संरचना और कार्यों को भी स्पष्ट करेंगे।
III.	16 विकारों के स्वरूप का वर्णन, जिन तत्वों से उत्पत्ति होती है परन्तु वे अन्य तत्वों की उत्पत्ति का कारण नहीं बनते।	24 तत्वों में से 16 तत्वों (पांच संज्ञानात्मक इंद्रियां + पांच कर्म इंद्रियां + मन + पांच तत्व) की प्रकृति का पुनः वर्णन करेंगे। इन्हें विकार कहा जाता है क्योंकि ये तत्व अन्य तत्वों से उत्पन्न होते हैं लेकिन अन्य तत्वों की उत्पत्ति का कारण नहीं बनते हैं। इन तत्वों की संरचना और कार्य को भी स्पष्ट करेंगे।
IV.	ज्ञान मीमांसा का स्वरूप और सत्कार्यवाद के सिद्धांत का स्वरूप (कार्य के प्रकट होने से पहले कारण का अस्तित्व)	सांख्य दर्शन में ज्ञानमीमांसा की प्रकृति और प्रकारों की पहचान करेंगे ताकि तत्वमीमांसा (25 तत्व, आदि) के रूप में व्यक्त वास्तविकता को उचित संदर्भ में समझ सकेंगे। सत्कार्यवाद के सिद्धांत (इसके समर्थन में अनेक तर्कों सहित प्रभाव से पहले विद्यमान कारण) को भी स्पष्ट करेंगे।
V.	परममुक्ति के स्वरूप का वर्णन।	परममुक्ति की अवधारणा की प्रकृति अर्थात् पुरुष और प्रकृति के अलगाव के कारण कर्म के चक्र तथा जन्म और मृत्यु से मुक्ति के संदर्भ में पुनर्स्थापित करेंगे।

### पंचम सत्र: (पेपर: डी.एस.ई.-II): हठयोग के विभिन्न आयाम

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	हठयोग की परंपरा एवं इतिहास तथा वर्तमान समय में नाथ सम्प्रदाय का महत्व	हठ योग की उत्पत्ति, परंपरा एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा वर्तमान परिदृश्य में नाथपरंपरा के महत्व एवं योगदान को स्पष्ट करेंगे।
II.	योगाभ्यास के संदर्भ में आंतरिक शरीर शुद्धि (घटशुद्धि) का प्रभाव ; संयमित भोजन/खाने का प्रभाव (मिताहार) और भोजन में क्या खाएँ और क्या न खाएँ (पथ्यऔर अपथ्य), हठयोग में 10 प्रकार के यम और नियम।	शरीर विज्ञान और मनोविज्ञान के संदर्भ में मानव शरीर पर आंतरिक शारीरिक शुद्धिकरण विधियों में से प्रत्येक के प्रभावों की व्याख्या करेंगे ; योगाभ्यासियों के जीवन में संयमित खान-पान के प्रभाव की उपयोगिता का वर्णन करेंगे। पांच संज्ञानात्मक इंद्रियों, पांच कर्मइंद्रियों, मन, अहंकार और बुद्धि (अंतःकरण) के साथ-साथ; 10 प्रकार के यम (सामाजिक आचार संहिता) और नियम (व्यक्तिगत आचार संहिता) के प्रभावों की भी व्याख्या करेंगे।
III.	हठयोग के संदर्भ में नासिका श्वास (स्वर) और मानव शरीर और मन पर नासिका श्वास (स्वरोदय) की उत्पत्ति और प्रभाव; और तंत्र और हठयोग के बीच संबंध।	विशेष नासिका (स्वर) के माध्यम से वायु के प्राकृतिक और नियंत्रित प्रवाह का शरीर और मस्तिष्क पर इसके प्रभाव की अवधारणाओं को स्पष्ट और अनुभव करेंगे; तथा मानव में प्राकृतिक श्वासप्रक्रिया (स्वरोदय) के विज्ञान की उत्पत्ति और दैनिक जीवन में इसके निहितार्थ स्पष्ट करेंगे। तांत्रिक दर्शन और हठयोग परंपराओं एवं ग्रंथों के सिद्धांतों और साधनाओं के बीच संबंध भी स्पष्ट करेंगे।
IV.	श्वास और प्रश्वास, प्राण और वायु की अवधारणाएँ और महत्व; हठयोग अभ्यास से उत्पन्न समाधि (उन्मनी) की स्थिति और अनुलोम-विलोम की अवधारणा और नादानुसंधान के चरण।	श्वास और प्रश्वास की अवधारणा और वैज्ञानिक तंत्र, प्राण और वायु की दार्शनिक अवधारणाओं और उनके वैज्ञानिक सहसंबंधों की पहचान करेंगे; हठयोग साधनाओं के परिणामस्वरूप प्रेरित समाधि (उन्मनी) की स्थिति की अवधारणा स्पष्ट करेंगे; अनुलोम-विलोम और नाड़ीसोधन की अवधारणा, विधि, सावधानियां और दार्शनिक और वैज्ञानिक लाभ; तथा 'ओम' जपआधारित नादानुसंधान के अभ्यास के परिणाम स्वरूप समाधि के चरणों को स्पष्ट करेंगे।
V.	हठयोग के संदर्भ में समाधि की प्रकृति और चरण; और हठयोग ग्रंथों - सिद्धसिद्धांतपदवती, गोरक्षसंहिता और शिवसंहिता का सामान्य परिचय।	हठयोग ग्रंथों में वर्णित समाधि की प्रकृति, प्रकार और चरणों के बारे में बताएंगे; महत्वपूर्ण हठयोग ग्रंथों - सिद्धसिद्धांतपदवती, गोरक्षसंहिता और शिवसंहिता का संक्षिप्त सामान्य परिचय प्रदान करेंगे और आधुनिक समय में हठयोग सिद्धांतों और साधनाओं के विकास में उनका योगदान प्रदान करेंगे।

### षष्ठम सत्र: (पेपर: सी-13): पतंजलि योग सूत्र

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	पतंजलि योग सूत्र का परिचय, इसमें योग की परिभाषा, महत्वपूर्ण अवधारणाएँ।	पतंजलि योग सूत्र के संक्षिप्त परिचय; और इसमें योग की परिभाषा; और चेतना/मन की अवधारणाएँ (चित्त- मनस, बुद्धि और अहंकार), और इसके परिवर्तनों (चित्त-वृत्ति), मनोदशाएँ (चित्त-भूमियाँ) और इसे शुद्ध करने और पूरी तरह से नियंत्रित करने के उपायों पर विमर्श करेंगे।
II.	योग की यात्रा में बाधाओं की अवधारणा (योगानत्राय), चित्त-प्रसादन, कर्म के नियम सिद्धांत, क्रिया योग और इसके घटक, पांच-क्लेश, ज्ञान मीमांसा और इसके प्रकार।	योग की प्रगति के मार्ग की बाधाओं (योग अंतराय) की अवधारणाओं और चेतना को शुद्ध करने और शांत करने के विभिन्न सिद्धांतों और साधनाओं (चित्त-प्रसादन), कर्म के सिद्धांत, क्रिया योग और इसके घटकों - तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान, पांच-कष्टों (पंच-क्लेश) को स्पष्ट करेंगे। पतंजलि योग सूत्र में वर्णित ज्ञानमीमांसा (प्रमाण) और इसके प्रकार की भी स्पष्ट व्याख्या करेंगे।
III.	अष्टांगयोग और उसके घटक	महर्षि पतंजलि द्वारा बातये गए आठ अंगों वाले योग (अष्टांग-योग) और उसके घटकों (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) पर विवरण प्रदान करेंगे।
IV.	समाधि एवं उसके प्रकार एवं लक्षण।	समाधि, इसके प्रकार- सबीज और निर्बीज, तथा अंतर्ज्ञान की अवधारणा (ऋतंभराप्रज्ञा और विवेकख्याति) की अवधारणा और समाधि के संक्रमण कालीन चरण में धर्ममेघ समाधि की प्राप्ति, की पुनरावृत्ति करेंगे।
V.	विभूति, पुरुष, ईश्वर और कैवल्य की अवधारणा...	अलौकिक शक्तियों (विभूतियों) की अवधारणा और उनके विभिन्न रूपों और प्राप्ति के तरीकों का वर्णन करेंगे। आत्मा (पुरुष) और पुरुष विशेष (ईश्वर), और आत्मज्ञान (कैवल्य) की अवधारणा भी खोजेंगे।

### षष्ठम सत्र: (पेपर: सी-14): क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	आकर्णधनुरासन,	पिछले सत्र के आसनों के निरंतर अभ्यास के साथ-साथ

	हस्तपादांगुष्ठासन, कुर्मासन, गोरक्षासन, कर्णपीडासना, बालगर्भासन, वृक्षासन, तितिभासन, पद्मवकासन और मयूरासन; और पिछले सत्र के आसनों का पुनरीक्षण।	आकर्णधनुरासन, हस्तपादांगुष्ठासन, कुर्मासन, गोरक्षासन, कर्णपीडासना, बालगर्भासन, वृक्षासन, तितिभासन, पद्मवकासन और मयूरासन की तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दार्शनिक ग्रंथों और विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में उनकी सावधानियों और लाभों को याद करेंगे और बताएंगे।
II.	स्तंभवृत्ति प्राणायाम और पिछले सत्र के प्राणायामों का अभ्यास - बाह्यवृत्ति, आभ्यंतरवृत्ति, आदि।	पिछले सत्र के प्राणायामअभ्यासों - बाह्यवृत्ति, आभ्यंतरवृत्ति, आदि, के निरंतर अभ्यास के साथ-साथ, स्तंभवृत्ति प्राणायाम की तैयारी और विधि का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; और दार्शनिक और वैज्ञानिक शब्दों में लाभों का आँकलन और उनसे सम्बन्ध स्थापित करेंगे।
III.	शक्तिचालिनी और योनिमुद्रा, और पिछले सत्र के मुद्राओं और बंधों के अभ्यास का पुनरीक्षण।	पिछले सत्र के काय एवं हस्त मुद्राओं और बंधों के साथ-साथ शक्तिचालिनी और योनि नामक दो मुद्राओं की तैयारी और कार्यप्रणाली चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे; तथा दार्शनिक और वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में उनके लाभों का आँकलन और संबंध भी स्थापित करेंगे।
IV.	लघु शंखप्रक्षालन; और पिछले सत्र की क्रियाओं (आंतरिक शुद्धिकरण तकनीकों) का पुनरीक्षण।	पिछले सत्र की क्रियाओं के अभ्यास के साथ-साथ, एक आंतरिक शुद्धिकरण क्रिया- लघु शंखप्रक्षालन की तैयारी और कार्यप्रणाली चरणों का अभ्यास और अनुभव करेंगे, तथा दार्शनिक ग्रंथों और विज्ञान के संदर्भ में उनके लाभों और सावधानियों का भी आँकलन करेंगे और संबंध स्थापित करेंगे।
V.	प्रार्थना एवं मंत्रजप, ध्यान और योगनिद्रा आदि का पुनरावलोकन।	उच्चारण विधि का उपयोग करते हुए प्रार्थना एवं मंत्र जप का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और ध्यान और योगनिद्रा की तैयारी और विधि का अभ्यास और अनुभव करेंगे; तथा दर्शन और विज्ञान के संदर्भ में उनके लाभों का आँकलन और संबंध स्थापित करेंगे।

### षष्ठम सत्र: (पेपर: डी.एस.ई-III): सांख्य दर्शन

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	प्रकृति के त्रिगुण, पुरुष सिद्धि और पुरुष-बहुल्य के स्वरूप का वर्णन	प्रकृति के तीन गुणों-अर्थात् सत्त्व, रज और तम की प्रकृति और उनकी विशेषताओं, आत्मा की पूर्णता (पुरुषसिद्धि) और आत्मा की बहुलता की अवधारणा को स्पष्ट करेंगे।
II.	ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय, मन,	सांख्य योग के कुछ दार्शनिक तत्वों, अर्थात् पांच संज्ञानात्मक

	अहंकार और बुद्धि के स्वरूप का वर्णन।	इंद्रियों, पांच कर्म इंद्रियों, मन, अहंकार और बुद्धि की उत्पत्ति, संरचना और कार्यों को स्पष्ट करेंगे।
III.	पाँच स्थूल भूत (पंचमहाभूत) और पाँच सूक्ष्म तत्व (पंचतनमात्र) के स्वरूप का वर्णन	सांख्य योग के अन्य दार्शनिक तत्वों ' पांच स्थूल तत्वों (आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी) की उत्पत्ति, संरचना और कार्य; और उनके सूक्ष्म ऊर्जा रूपों (गंध, तरल, रूप, स्पर्श और ध्वनि) को स्पष्ट करेंगे।
IV.	आठ अलौकिक शक्तियों (अष्टसिद्धियाँ) और नौ संतुष्टि (नवतुष्टि) के स्वरूप का वर्णन	आठ प्रकार की अलौकिक शक्तियों (अष्ट सिद्धियाँ) और नौ प्रकार की संतुष्टि (नवतुष्टि) की प्रकृति की अवधारणा पहचानेंगे।
V.	परममुक्ति के स्वरूप का वर्णन।	परममुक्ति की अवधारणा की प्रकृति को पुनर्स्थापित करेंगे, अर्थात्, पुरुष और प्रकृति के पृथक्करण के कारण, कर्म या जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति।

### षष्ठम सत्र: (पेपर: डी.एस.ई-IV): वैदिक वांग्मय में योग के सिद्धांत

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	भारतीय दर्शनों का परिचय, प्रकार एवं आपस में संबंध ; प्रस्थानत्रयी एवं पुरुषार्थ चतुष्टय की अवधारणा; भारतीय दर्शन में योग दर्शन का योगदान।	भारतीय दर्शनों की तत्व मीमांसा, ज्ञान मीमांसा और आचार संहिता का पुनर्विवेचन करेंगे।; भारतीय दर्शनों की श्रेणियाँ और उनके बीच संबंध; वेदांत दर्शन के तीन प्रामाणिक और मूल स्रोतों (प्रस्थानत्रयी) और संतुलित जीवन जीने के चार चरणों (भौतिक और आध्यात्मिक ) (पुरुषार्थ चतुष्टय) की अवधारणा और अन्य भारतीय दर्शनों में योग दर्शन का योगदान विषय पर विमर्श करेंगे।
II.	भगवद्गीता में योग की प्रकृति; तथा ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय-योग वशिष्ठ और नारद भक्ति सूत्र।	श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित योग के स्वरूपों का प्रतिपादन करेंगे। योग वशिष्ठ और नारद भक्ति सूत्र ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत करेंगे।
III.	स्मृतियों, पुराणों का परिचय और श्रीमद्भगवदपुराण में अष्टांग योग की प्रकृति।	अष्टारह स्मृतियों और पुराणों का संक्षिप्त परिचय बताएँगे। श्रीमद्भगवद पुराण में वर्णित योग के स्वरूप और प्रकारों को प्रस्तुत करेंगे।
IV.	आगमों में योग का स्वरूप एवं महत्व, शाक्त तंत्र ग्रंथों का	आगमों में योग की प्रकृति, महत्ता तथा उसके प्रकार बता सकेंगे; शाक्त तंत्र में योग के सिद्धांतों और साधनाओं का परिचय और

	परिचय एवं महत्व तथा नाड़ी, प्राण एवं प्राण तत्व की संकल्पना।	महत्व की व्याख्या करेंगे; तथा नाड़ी, प्राण और प्राण तत्वों की अवधारणाएं और मानव शरीर में उनके स्थान और कार्य की विवेचना करेंगे।
V.	कुंडलिनी की प्रकृति और महत्व और छह चक्रों का स्थान और महत्व।	तंत्र और हठयोग अभ्यास में कुंडलिनी शक्ति और छह चक्रों की प्रकृति, स्थान और महत्व; तथा कुंडलिनी, चक्र और नाड़ियों के बीच संबंध को दोबारा बताएंगे।