



Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
(Central University)

B-4 Qutub Institutional Area, New Delhi- 110016

बी.ए. योगः पाठ्यक्रमः

शास्त्री (बी.ए.) कार्यक्रमः

(स्नातक स्तरीयः)

Shastri (B.A.)

Programme

(UG Level)

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) प्रथम वर्ष

प्रथम सत्र - MC-1

योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त

(Importance & Principles of Yoga)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	योग की परम्परा एवं इतिहास, योग का विभिन्न शास्त्रों में वर्णन-योग- वाशिष्ठ, गीता, उपनिषद एवं आयुर्वेद। महर्षि पतञ्जलि के अनुसार योग की परिभाषा, चित्त का स्वरूप। चित्तभूमियाँ, वृत्तियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय	20	01
द्वितीय: इकाई	योग का महत्त्व, योग के लिए उपयुक्त स्थान, काल, वेशभूषा, आहार, योग के साधक एवं बाधकतत्त्व एवं सप्तसाधन।	20	01
तृतीय: इकाई	योग की विभिन्न पद्धतियाँ:- राजयोग, हठयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग एवं सन्यासयोग।	20	01
चतुर्थ: इकाई	पञ्चक्लेश, क्रियायोग, अष्टांगयोग, ईश्वरस्वरूप। योगियों का परिचय-महर्षि पतञ्जलि, आदिगुरुशंकराचार्य, गुरुगोरक्षनाथ, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी कुबलयानन्द।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ- पातञ्जल योगसूत्रम् (हिन्दी भाष्य) स्वामी आर्यभूमि।

योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती

वेदों में योग विद्या- स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती

योग मनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आत्रेय

भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ० ईश्वर भारद्वाज

योग सिद्धान्त एवं साधना- प्रो० महेश प्रसाद सिलोड़ी

Yoga Darshan - Sw. Niranjanda Saraswati

भारत के संत महात्मा- रामलाल

योगविज्ञानम्- प्रो० महेश प्रसाद सिलोड़ी

श्रीमद्भगवद्गीता- गीताप्रेस गौरखपुर हिन्दी टीका

[Handwritten signatures and initials]

सत्यापित
VERIFIED

[Handwritten signature]

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

[Handwritten signature]

कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) प्रथम वर्ष

प्रथम सत्र - MC-2

क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	जलनेति, रबड़नेति, सूत्रनेति, कुञ्जल, शीतक्रम, व्युत्क्रम (कपालभाति)।	20	01
द्वितीय: इकाई	सूर्यनमस्कार, पद्मासन, सिंहासन, स्वास्तिकासन, बज्रासन, योगमुद्रासन, सिद्धासन, वीरासन, गोमुखासन। मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, उड्डीयानबन्ध, अग्निसार, नाडीशोधन प्राणायाम, उज्जयायी प्राणायाम।	20	01
तृतीय इकाई	दीर्घ श्वास प्रक्रिया लेना-छोड़ना, अनुलोम विलोम, कपालभाति, सूर्यभेदीप्राणायाम, शीतली, सीत्कारी प्राणायाम।	20	01
चतुर्थ इकाई	महागायत्री मन्त्र, महामृत्युञ्जय मन्त्र, स्वस्तिमन्त्र, शान्तिपाठ, ध्यान।	20	01
पंचम इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता- कैवल्यधम लोनावाला

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (प्रकाशन-मुंगेर, बिहार)

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम- श्री धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली)।

योग विज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोडी (श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली)।

कर्मकाण्ड पद्धति (मूलमन्त्र सहित)

प्रातः स्मरण- डॉ. ई.वी. वसवरडी, डॉ. अर्पित दुबे, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।

सत्यापित
VERIFIED

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
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

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

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) प्रथम वर्ष

द्वितीय सत्र - MC-3

हठयोग के सिद्धान्त (Principles of Hathayoga)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	हठयोग की परिभाषा, उद्देश्य, हठसिद्धि का लक्षण। अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतुकाल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधकतत्त्व, हठयोग की उपादेयता। हठयोगप्रदीपिका के अनुसार- षट्कर्म- धैति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति उपयुक्त आसनों की उपादेयता एवं फल।	20	01
द्वितीय: इकाई	हठयोगप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहितानुसार- आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा एवं नादानुसंधन, कुण्डलिनी।	20	01
तृतीय: इकाई	हठयोग के अनुसार समाधि, राजयोग, प्राण शक्ति का स्वरूप भेद एवं स्थान, नाड़ी, नादानुसंधन का स्वरूप एवं परिचय।	20	01
चतुर्थ: इकाई	घेरण्डसंहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधम लोनावाला

घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधम लोनावाला

गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ

भक्तिसागर- स्वामि चरणदास

योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

सरल योगासन- डॉ० ईश्वर भारद्वाज

आसन प्राणायाम- देवव्रत आचार्य

आसन प्राणायाम- मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानन्द

बहिरंग योग- स्वामी योगेश्वरानन्द

योगविज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोडी

AM

M. S. Singh
Sudh

Deer

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)

Assistant Registrar (Academic)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

वी-४, कलकत्ता संस्कृत विश्वविद्यालय
V-4, Kalkatta Sanskrit University

New Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) प्रथम वर्ष

द्वितीय सत्र - MC-4

क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	क्रिया सूत्रनेति, दण्डधैति, जलकपालभाति, कुञ्जल, वस्त्रधैति।	20	01
द्वितीय: इकाई	अर्धमत्स्येन्द्रासन, मार्जारसन, मण्डूकासन, शशांकासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, ताड़ासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, ध्रुवासन।	20	01
तृतीय: इकाई	मुद्रा हस्तमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, योनिमुद्रा, शाम्भवीमुद्रा, खेचरीमुद्रा, प्राणमुद्रा, अश्वनीमुद्रा, महामुद्रा। मुद्रा एवं बन्ध। प्रथम सेमेस्टर का प्रायोगिक क्रियायें। सूर्यभेदी प्रणायाम, उज्जायी प्रणायाम, (प्रथम सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रियायें)	20	01
चतुर्थ: इकाई	ध्यान शांतिपाठ मंत्र, स्वस्ति मंत्र, प्रथम सेमेस्टर के प्रायोगिक मंत्र अर्थ सहित।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता- कैवल्यधम लोनावाला

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (प्रकाशन-मुंगेर, बिहार)

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम- श्री धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली)।

योग विज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी (श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली)।

कर्मकाण्ड पद्धति (मूलमन्त्र सहित)

प्रातः स्मरण- डॉ. ई.वी. वसुवर्डी, डॉ. अर्पित दुबे, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।



सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)

Assistant Registrar (Academic)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष

तृतीय सत्र, MC-5

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (Human Anatomy & Physiology)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	कोशिका की परिभाषा, कोशिका के भेद, ऊतक की परिभाषा और भेद। तन्त्र की परिभाषा और उसके भेद, जीवित के लक्षण, शरीररचना विज्ञान की परिभाषा, शरीर रचना व क्रिया विज्ञान की उपयोगिता।	20	01
द्वितीय: इकाई	रक्त की परिभाषा, रक्त का संगठन, रक्त कणों के भेद, लाल रक्तकणों का कार्य, श्वेतरक्त कणों का कार्य, रक्त चक्रिकाओं का कार्य, रक्त की मात्रा, रक्त के कार्य, मांसपेशी की परिभाषा, मांसपेशियों के भेद व कार्य।	20	01
तृतीय: इकाई	अस्थियों की संख्या, अस्थि की रचना और कार्य, मृदु अस्थियों की परिभाषा व भेद, मज्जा की परिभाषा, मज्जा के भेद, मज्जा के कार्य, शुक्र की परिभाषा और उत्पात्ति, शुक्र के कार्य। श्वसन तन्त्र के अवयव रचना व श्वास की क्रिया, फुफ्फुस तंत्र। नेत्र की सामान्य रचना और कार्य, कर्ण की सामान्य रचना और कार्य।	20	01
चतुर्थ: इकाई	प्रणाली विहीन ग्रन्थियों की परिभाषा, भेद व संक्षिप्त परिचय, तंत्रिका कोष (Neuron) की रचना, मस्तिष्क के कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाड़ियों के भेद (Sensory & Motor Neuron) और कार्य। शरीरस्थ पट्टिकों का निरूपण तथा वैज्ञानिक महत्त्व।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

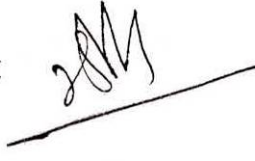
सुश्रुत (शरीर स्थान)- डॉ० भास्कर गोविन्द घाणेकर


शरीर रचना विज्ञान- डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ० प्रियवृत्त शर्मा

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ० एस० आर० वर्मा

आयुर्वेदीय क्रिया शरीर- वैद्य रणजीत राय देसाई



 V.S. Ghosh
Sudhakar S



सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110013
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110013

योगः स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष

तृतीय सत्र, MC -7

क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषयः	अंकाः 100	क्रेडिटः 04
प्रथमः इकाई	क्रिया कपालभाति, गजकरणी प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर का प्रायोगिक क्रियायें।	20	01
द्वितीयः इकाई	आसन सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), उल्कटासन, उत्तानपादासन, गरूडासन, नटराजासन, वातायनासन, त्रिकोणासन, हस्तउत्थानासन, पद्मासन, सिंहासन, मयूरासन। प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रियायें।	20	01
तृतीयः इकाई	प्राणायाम भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा, सूर्यभेदी, उज्यायी, अनुलोम विलोम, प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर के प्राणायाम।	20	01
चतुर्थः इकाई	मुद्रा महामुद्रा, महाबन्ध, खेचरी। मुद्रा एवं बन्ध प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रियायें।	20	01
पंचमः इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता- कैवल्यधम लोनावाला

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (प्रकाशन-मुंगेर, बिहार)

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम- श्री धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली)।

योग विज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी (श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली)।

कर्मकाण्ड पद्धति (मूलमन्त्र सहित)

प्रातः स्मरण- डॉ. ई.वी. वसवर्डी, डॉ. अर्पित दुबे, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब संस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष
तृतीय सत्र MS -1
हठयोग के विभिन्न आयाम (Various Aspects of Hathyoga)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	1. हठयोग की परम्परा एवं इतिहास। 2. वर्तमान में नाथ सम्प्रदाय का महत्त्व।	20	01
द्वितीय: इकाई	1. घटशुद्धि का प्रभाव योग साधना के सन्दर्भ में। 2. मिताहार पथ्य अपथ्य का यौगिक जीवन पर प्रभाव। 3. हठयोग के अनुसार दश यम एवं नियम।	20	01
तृतीय: इकाई	1. स्वर एवं स्वरोदय, हठयोग के सन्दर्भ में। 2. तन्त्रयोग एवं हठयोग का परस्पर सम्बन्ध। 3. श्वास, प्रश्वास, वायु, प्राण एवं उपप्राण का महत्त्व। 4. उन्मनी, नाडीशोधन, नादानुसंधन की अवस्थायें एवं प्रभाव।	20	01
चतुर्थ: इकाई	1. हठयोग के परिप्रेक्ष में समाधि का स्वरूप। 2. हठरत्नावली, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्तपद्धति, गोरक्षसंहिता एवं योग बीज का सामान्य परिचय।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ

घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधम लोनावाला

शिवसंहिता- डॉ. राघवेन्द्र शर्मा राघव, चौखम्भा विद्याभवन, वाराणसी

AM

Sudh

M

N.S. Gupta

deu

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष

तृतीय सत्र MS -2

शिव संहिता (Shiv Samhita)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट
			04
प्रथम: इकाई	लययोग निरूपण, मुक्ति के सिद्धान्त, तत्त्वज्ञान निरूपण, योग का स्वरूप- कर्मकाण्ड एवं ज्ञानकाण्ड सृष्टि उत्पत्ति क्रम	20	01
द्वितीय: इकाई	शरीर रचना, नाडीतंत्र- नाडी का स्वरूप, संख्या, प्रकार, चक्र, वैश्वानर अग्नि	20	01
तृतीय: इकाई	प्राण का स्वरूप, प्रकार (पंचप्राण), पञ्च उपप्राण, गुरु महिमा, सिद्धि के लक्षण, कुम्भक की विशेषताएं एवं प्रक्रिया, समय, नाडी शुद्धि लक्षण, पथ्य-अपथ्य, योग की अवस्थाएं आसन।	20	01
चतुर्थ: इकाई	मुद्रा, दस मुद्राएं, मुक्ति मार्ग की बाधाएं, प्रतीक उपासना, नाद, कुण्डलिनी विवेचन, चक्रसाधना एवं मन्त्र योग।	20	01
पञ्चम: इकाई	उपस्थिति, अनुशासन, आन्तरिक मूल्यांकन प्रदत्तकार्य, गृहकार्य आदि	20	

सन्दर्भ ग्रन्थ:-

शिवसंहिता- स्वामी अमोध करयप

शिवसंहिता- डॉ. राघवेन्द्र शर्मा राघव, चौखम्भा विद्याभवन, वाराणसी

म २

AM

V.S. Ganes

Sudh

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष
चतुर्थ सत्र, MC -8
मनोविज्ञान (Psychology)

इकाई	विषयः	अंकाः 100	क्रेडिट 4
प्रथमः इकाई	मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषाएं एवं स्वरूप, संक्षिप्त ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, मनोविज्ञान की मुख्य धाराएं।	20	01
द्वितीयः इकाई	मनोविज्ञान के क्षेत्र एवं शाखाएं, संवेदना प्रत्यक्ष ज्ञान, संज्ञान, सोचना-बुद्धि-लब्धि एवं सृजनशीलता का सिद्धान्त	20	01
तृतीयः इकाई	प्रेरणा का सिद्धान्त, भावना का सिद्धान्त, सप्रेषण, स्मृति बाधएं एवं संवर्धन	20	01
चतुर्थः इकाई	तनाव एवं समायोजन विकृतियाँ, तनाव का स्वरूप, मनोवैज्ञानिक एवं योगिक उपाय, व्यक्तित्व निर्माण एवं विकृतियां	20	01
पञ्चमः इकाई	उपस्थिति, अनुशासन, आन्तरिक मूल्यांकन प्रदत्तकार्य, गृहकार्य आदि	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थः-

सामान्य मनोविज्ञान- बाबू कुन्दन लाल गुप्त , हिन्दी ग्रन्थ रत्नाकर, हीरावाग, पो. ऑ. गिरनांद मुम्बई।
अरुण कुमार - मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्रा. लि.

AM

me

V.S. - G...

Sudh...

Sudh...

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
ब-4, कुतुब संस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष
चतुर्थ सत्र, MC -9
मानव स्वास्थ्य शरीर रचना एवं मनोविज्ञान
(Human Health, Anatomy & Psychology)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	पाचन तंत्र की रचना एवं क्रियाविधि का वर्णन, उत्सर्जन तंत्र की रचना एवं क्रिया विधि का वर्णन। (फेंफड़े, त्वचा, मलाशय व मूत्र)	20	01
द्वितीय: इकाई	हृदय की रचना एवं रक्त परिसंचरण। मूत्र संस्थान की रचना व क्रियाविधि, मूत्र की उत्पत्ति, वृक्क की रचना व क्रिया विज्ञान। मनोविज्ञान की परिभाषा एवं स्वरूप, मनोविज्ञान का क्षेत्र, मनोविज्ञान के रूप में चेतना, शक्ति एवं मानव व्यवहार।	20	01
तृतीय: इकाई	व्यक्तित्व का स्वरूप एवं विशेषताएँ, व्यक्तित्व निर्धारण के तत्व, व्यक्तित्व के प्रकार, व्यक्तित्व विकृति, द्वन्द, असंतोष एवं नैराश्य, योग द्वारा तनाव निराकरण।	20	01
चतुर्थ: इकाई	स्वस्थवृत्त, स्वस्थलक्षण, निद्रा, ऋतुचर्या आहार एवं आहार की आवश्यकता, आहारकाल तथा आहार मात्रा। अर्जीण, अम्ल-पित्त, कोष्ठबद्धता, उच्च व निम्न रक्त चाप, दमा या अस्थमा, मोटापा एवं मानसिक तनाव, मधुमेह।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

सुश्रुत (शरीर स्थान)- डॉ० भास्कर गोविन्द घाणेकर

शरीर रचना विज्ञान- डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ० प्रियव्रत शर्मा

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ० एस. आर. वर्मा

आयुर्वेदीय क्रिया शरीर- वैद्य रणजीत राय देसाई

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)

श्री लाल मुकुन्द शस्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
वी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110013
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

me *SM* *V.S. Gupta*
Sudh

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष
चतुर्थ सत्र, MC-10
क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	क्रिया कपालभाति, नौली, प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रियाओं की पुनरावृत्ति।	20	01
द्वितीय: इकाई	आसन हलासन, धनुरासन, चक्रासन, पश्चिमोत्तासन, जानूसिंहासन, हलासन, नोकासन, सर्वांगासन, बालासन, मकरासन, वकासन।	20	01
तृतीय: इकाई	प्राणायाम शीतली, शीतकारी प्रथम, द्वितीय सेमेस्टर का प्रायोगिक प्राणायाम भेद सहित।	20	01
चतुर्थ: इकाई	मुद्रा खेचरी, महाबन्ध, मुद्रा एवं बन्ध, प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सेमेस्टर की प्रायोगिक क्रियाओं की पुनरावृत्ति। ध्यान योग निद्रा, प्रार्थना प्रथम, द्वितीय एवं सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता- कैवल्यधर्म लोनावाला

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (प्रकाशन-मुंगेर, बिहार)

योगिक सूक्ष्म व्यायाम- श्री धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली)।

योग विज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी (श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली)।

कर्मकाण्ड पद्धति (मूलमन्त्र सहित)

प्रातः स्मरण- डॉ. ई.वी. वसवरडी, डॉ. अर्पित दुबे, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
 Assistant Registrar (Academic)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
 Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
 बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110013
 B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष
चतुर्थ सत्र MS -3
हठरत्नावली (Hathratnavali)

इकाई	विषयः	अंकाः 100	क्रेडिट 4
प्रथमः इकाई	योग का स्वरूप-मंत्र योग, लययोग, राजयोग, हठयोग (महायोग), अष्ट कर्म-नेति, धौति, नौलि, बस्ति, कपालभाति त्राटक।	20	01
द्वितीयः इकाई	प्राणायाम निरूपण, कुम्भक एवं कुम्भक के प्रकार- भुजंगीकरण कुम्भक।	20	01
तृतीयः इकाई	आसन निरूपण, 84 आसन, 36 आसन विधि सहित।	20	01
चतुर्थः इकाई	नादानुसंधन निरूपण, विधि और चार अवस्थाएं।	20	01
पञ्चमः इकाई	उपस्थिति, अनुशासन, आन्तरिक मूल्यांकन प्रदत्तकार्य, गृहकार्य आदि।	20	

सन्दर्भ ग्रन्थः-

हठरत्नावली- श्रीनिवास भट्ट (योगी), चौखम्बा सुभारती प्रकाशन

m

MS

v.s. G...

Sudh...

Sudh...

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) द्वितीय वर्ष

चतुर्थ सत्र MS -4

गोरक्ष पद्धति के प्रमुख सिद्धान्त (Goraksh Paddhati)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट 4
प्रथम: इकाई	हठयोग का उद्देश्य, योग शब्द की व्युत्पत्ति एवं परिभाषाएं, योग के प्रकार एवं महत्त्व, ग्रन्थ का संक्षिप्त परिचय तथा ग्रन्थकार का परिचय	20	01
द्वितीय: इकाई	षडाङ्ग योग निरूपण- आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरणा, ध्यान, समाधि।	20	01
तृतीय: इकाई	मुद्रा (बन्ध) निरूपण- महामुद्रा, खेचरीमुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा, उड्डीयान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूलबन्ध।	20	01
चतुर्थ: इकाई	षट्चक्र निरूपण- मूलाधर चक्र, स्वाधिष्ठान, चक्र, मणिपूरक, अनाहत चक्र, विशुद्धिचक्र, आज्ञाचक्र।	20	01
पञ्चम: इकाई	उपस्थिति, अनुशासन, आन्तरिक मूल्यांकन प्रदत्तकार्य, गृहकार्य आदि।	20	

सन्दर्भ ग्रन्थ:-

गोरक्ष पद्धति/गोरक्ष संहिता - डॉ. शमलेश कुमार तिवारी, चौखम्भा सुभारती प्रकाशन

श्री जनार्दन शास्त्री पाण्डेय और प्रो. गंगाधर पंडा, सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी

AM

m r m

V. S. Aggarwal

Sudhanu - 2

Ramesh
सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
सं. 11001
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) तृतीय वर्ष

पंचम सत्र, MC -11

योगग्रन्थ- श्रीमद्भगवद्गीता (Srimadbhagwatgeeta)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	श्रीमद्भगवद्गीता का सामान्य परिचय, गीता में योग का स्वरूप, परिभाषाएं योग का महत्त्व एवं उपादेयता।	20	01
द्वितीय: इकाई	आत्मा का स्वरूप, गीता के अनुसार योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञ, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञानाग्नि निरूपण।	20	01
तृतीय: इकाई	कर्मसिद्धान्त, लोकसंग्रह, कर्मयोग, कर्मयोगी के लक्षण। ईश्वर का विराट स्वरूप, ईश्वर की विभूतियां, भक्तियोग एवं ध्यान-योग।	20	01
चतुर्थ: इकाई	प्रकृति एवं माया, क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ, त्रिगुण विवेचन, त्रिविध श्रद्धा। सांख्य के अनुसार प्रकृति एवं पुरुषस्वरूपविवेचन।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

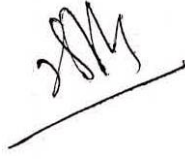
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- आचार्य शंकर

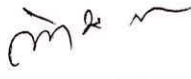
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- लोकमान्य तिलक

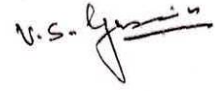
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- गीताप्रेस गोरखपुर

योग सिद्धान्त एवं साधना











सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110013
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) तृतीय वर्ष
पंचम सत्र, MC-12
सांख्यदर्शन (Samkhya Philosophy)

इकाई	विषयः	अंकाः 100	क्रेडिटः 04
प्रथमः इकाई	त्रिविधदुःखस्वरूपप्रतिपादन एवं निवारण। व्यक्त एवं अव्यक्त स्वरूप निरूपण।	20	01
द्वितीयः इकाई	प्रमाणस्वरूपनिरूपण। (प्रत्यक्ष अनुमान आगम) सत्कार्यवादसिद्धान्तनिरूपण। गुणस्वरूपनिरूपण।	20	01
तृतीयः इकाई	1. पंचमहाभूत। 2. पंचतन्मात्राएँ। पुरुषसिद्धि एवं पुरुषबहुत्वनिरूपण।	20	01
चतुर्थः इकाई	अष्टसिद्धि, नवतुष्टि। मुक्तिस्वरूप निरूपण।	20	01
पंचमः इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि। सांख्यकारिका के 10 कारिका कठस्था।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

सांख्यतत्त्वकौमुदी- वाचस्पति मिश्र

सांख्यप्रवचनभाष्य- विज्ञानभिक्षु

सांख्यकारिका- आचार्य ईश्वरकृष्ण

सांख्यकारिका- ईश्वरकृष्ण मूसलगाँवकर (हिन्दी टीका)

सांख्यदर्शन का इतिहास- डॉ० आद्याप्रसाद मिश्र

सांख्य सुध- प्रो० महेश प्रसाद सिलोड़ी

योग सिद्धान्त एवं साधना- प्रो० महेश प्रसाद सिलोड़ी

भारतीय दर्शन - बलदेव उपाध्याय

28/11
V.S. Gopinath

M & M

Sudh

Sudh

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
 श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
 Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
 बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
 B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) तृतीय वर्ष
पंचम सत्र, MC-13
क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	क्रिया षट्कम (धैति, वस्ति, नैति, नौलि, त्राटक, कपालभाति) प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति।	20	01
द्वितीय: इकाई	आसन सुप्तवज्रासन, बद्धपद्मासन, हस्तउत्थानासन, कुकुटासन, उत्थितपद्मासन, गर्भासन, तोलंगासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वक्रासन, मूर्धसन, राजकपोत्तासन, व्याघ्रासन। प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति।	20	01
तृतीय: इकाई	प्राणायाम अभ्यान्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति, वाह्यवृत्ति (पूरक, कुम्भक, रेचक) प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति।	20	01
चतुर्थ: इकाई	मुद्रा अश्वनी, काकीमुद्रा, मुद्रा एवं बन्ध प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति। ध्यान योग निद्रा, प्रार्थना प्रथम, द्वितीय एवं सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता- कैवल्यधम लोनावाला

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (प्रकाशन-मुंगेर, बिहार)

योगिक सूक्ष्म व्यायाम- श्री धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली)।

योग विज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी (श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली)।

कर्मकाण्ड पद्धति (मूलमन्त्र सहित)

प्रातः स्मरण- डॉ. ई.वी. वसवरडी, डॉ. अर्पित दुबे, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।

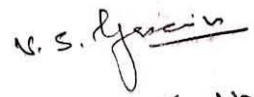
योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) तृतीय वर्ष
पञ्चम सत्र MS -5
सिद्धसिद्धान्त पद्धति (Siddhsiddhant Paddhati)

इकाई	विषयः	अंकाः 100	क्रेडिट 4
प्रथमः इकाई	पिण्डोत्पत्ति, परापिण्डोत्पत्ति के देव, पुरुष की उत्पत्ति, महाभूत उत्पत्ति, पिण्ड की आठ मूर्ति, नर-नारी की उत्पत्ति, अन्तःकरण प्रञ्चक, प्रत्यक्षकरण-प्रञ्चक, दस नाड़ियाँ एवं द्वार, दस वायु, स्थूलशरीर की उत्पत्ति, युगल सन्तति की उत्पत्ति में हेतु।	20	01
द्वितीयः इकाई	नवचक्रनिरूपण, षोडश आधार, लक्ष्यत्रय, व्योमपंचकम्, अष्टाङ्गयोग-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरणा, ध्यान, समाधि।	20	01
तृतीयः इकाई	पिण्डसंवित्ति (व्याष्ट पिण्ड में सात पाताल, इक्कीस ब्रह्माण्ड, चौसठ वर्ण, सात द्वीप सात, समुद्र, नव खण्ड, आठ कुल पर्वत, नदियाँ, स्वर्ग, नरक, बन्धन, मुक्ति।	20	01
चतुर्थः इकाई	पिण्डाधर (कुल एवं अकुल की समरसता) कुलशक्ति, अकुल शक्ति, आज्ञावती परा शक्ति, अनन्तशक्तिमान् शिव, विविध कुण्डलिनी, कुण्डलिनी से आकाशादि की उत्पत्ति, मध्यशक्ति के प्रबोधन से परमपद, कुण्डलिनी के भेद, अर्धशक्ति निपाट।	20	01
पञ्चमः इकाई	उपस्थिति, अनुशासन, आन्तरिक मूल्यांकन प्रदत्तकार्य, गृहकार्य आदि	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थः-

सिद्धसिद्धान्त पद्धति - स्वामी द्वारिकादास शास्त्री, चौखम्भा सुभारती प्रकाशन
- डॉ. राघवेन्द्रजीदुबे, सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय वाराणसी


सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110015
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016


V. S. Jaiswal
Sudhanu

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) तृतीय वर्ष

षष्ठ सत्र, MC -14

पातंजल योगसूत्र (Patanjal Yoga Sutra)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	पातंजलयोगसूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्तवृत्तियां, चित्तवृत्तियों के निरोध के उपाय। योगान्तराय, चित्त, प्रसादन के उपाय, कर्मसिद्धान्त।	20	01
द्वितीय: इकाई	क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार, अष्टांग योग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार।	20	01
तृतीय: इकाई	धरणा, ध्यान, समाधि। समाधि की अवधरणा, समाधि के प्रकार-सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्ममेघसमाधि।	20	01
चतुर्थ: इकाई	विभूतियों का वर्णन, ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

योगसूत्र (तत्त्ववैशारदी)- वाचस्पति मिश्र

योगसूत्र (योगवार्तिक)- विज्ञानभिक्षु

योगसूत्र (भास्वती टीका)- हरिहरानन्दारण्यक

योगसूत्र (राजमार्तण्ड)- भोजराज

पातंजल योगप्रदीप- ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योगविमर्श- विजयपाल शास्त्री

ध्यान योगप्रकाश- लक्ष्मणानन्द

योगदर्शन- राजवीर शास्त्री

पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन-डॉ० त्रिलोकचन्द्र

योग सिद्धान्त एवं साधना- प्रो० महेश प्रसाद सिलोड़ी

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

क-8, कुतुब संस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110013

B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) तृतीय वर्ष
षष्ठ सत्र, MC -15
क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	क्रिया लघु शंखप्रक्षालन प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक क्रिया।	20	01
द्वितीय: इकाई	आसन आकर्णधनुरासन, हस्तपादांगुष्ठासन, कूर्मासन, गौरक्षासन, कर्णपीडासन, बालगर्भासन, वृक्षासन, टिटिभासन, पद्मवकासन, मयूरासन। आसन, प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ एवं पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
तृतीय: इकाई	प्राणायाम (पूरक, रेचक, कुम्भक) प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
चतुर्थ: इकाई	मुद्रा शक्तिचालिनी, योनिमुद्रा मुद्रा एवं बन्ध प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक। ध्यान, गायत्रीमंत्र एवं प्रार्थना मंत्र प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता- कैवल्यधम लोनावाला

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (प्रकाशन-मुंगेर, बिहार)

योगिक सूक्ष्म व्यायाम- श्री धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली)।

योग विज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी (श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली)।

कर्मकाण्ड पद्धति (मूलमन्त्र सहित)

प्रातः स्मरण- डॉ. ई.वी. वसवरी, डॉ. अर्पित दुबे, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।

सहायक कलसचिव (प्रायोगिक)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
 Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
 बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110013
 B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110013

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) तृतीय वर्ष

षष्ठ सत्र MS-6

स्वास्थ्य, आहार एवं योग (Health, Diet and Impact of Yoga)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं इसका प्रयोजन, दिनचर्या, संध्योपासना, रात्रिचर्या, निद्रा, ब्रह्मचर्या।	20	01
द्वितीय: इकाई	व्यायाम-परिभाषा, योग्यायोग्य प्रकार, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ, सामान्य व्यायाम व योगाभ्यास में अन्तर, अभ्यंग- परिभाषा एवं उद्देश्य, प्रकार, महत्त्व, स्नान का अर्थ परिभाषा, प्रकार व महत्त्व।	20	01
तृतीय: इकाई	ऋतुचर्या, ऋतु के अनुसार आहार विहार की अवधरणा, आहार मात्रा, आहार काल, आहार के तत्वों का सामान्य परिचय, आहारीय रसों का सामान्य परिचय, मिताहार, फलाहार, पक्वाहार, अंकुरित आहार, दुग्धहार संतुलित आहार।	20	01
चतुर्थ: इकाई	योग का चयोपच क्रिया पर प्रभाव, श्वसन संस्थान पर प्रभाव, रक्त परिसंचरण पर प्रभाव, नाडी तंत्र पर प्रभाव।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

संदर्भ ग्रन्थ-

स्वस्थवृत्त विज्ञान- प्रो० रामहर्ष सिंह

योग व आहार- डॉ० गणेश शंकर व बाबूलाल दायमा

प्राकृतिक योग विज्ञान- डॉ० गंगाप्रसाद गौड़

स्वस्थवृत्तम्- शिव कुमार गौड़

प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग- डॉ० बृजभूषण गोयल

Ayurveda Aahar (Food/Diet)- Prof. R.H. Kulkarni

AM

Me

V.S. Jain

Sudh

Sudh

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) चतुर्थ वर्ष
सप्तम सत्र MC -16
मानव चेतना (Human Consciousness)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानवचेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता। वेद एवं उपनिषदों में मानवचेतना, न्याय, वैशेषिक, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना।	20	01
द्वितीय: इकाई	सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना। मानवचेतना को प्रभावित करने वाले कारक- जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्मसिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म।	20	01
तृतीय: इकाई	मानसिक स्वास्थ्य अर्थ, परिभाषा एवं मानसिक रोग से विभिन्नता, मानसिक स्वास्थ्य के तत्त्व, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्त्व, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय। मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका मनोयौगिक समाधान।	20	01
चतुर्थ: इकाई	चिंता विकृति, मनोग्रसित रोग, भ्रम, तनाव विकृति, मनोदशा विकृति, मनोदैहिक विकृति। पातञ्जल में मानव चेतना।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप- डॉ० श्री कृष्ण सक्सेना

भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ० ईश्वर भारद्वाज

मानव चेतना- डॉ० ईश्वर भारद्वाज


A Study in Consciousness- Annie Besant

Ayurveda and Mind- Dr. David Frawley

The Root of Consciousness- Jeffery Mishlor

Mind and Super Mind- N.C. Panda

Seven States of consciousness- Anthony Campbell


 सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
 Assistant Registrar (Academic)
 श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
 वी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110013
 B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) चतुर्थ वर्ष

सप्तम सत्र MC -17

योग स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा (तृतीय पत्र)

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट: 4
प्रथम इकाई	स्वास्थ्यवृत्त का प्रयोजन, स्वस्थलक्षण, स्वस्थवृत्त - ऋतुचर्या, दिनचर्या, रात्रिचर्या, ब्रह्मचर्य, निद्रा, व्यायाम का महत्त्व, व्यायाम के उपयोग/अनुपयोग, योगासन और व्यायाम, अभ्यंग के लाभ, अभ्यंग में सावधनियाँ, अभ्यंग की विधियाँ, अभ्यंग के उपयोग/अनुपयोग, स्नान के लाभ, स्नान के उपयोग/अनुपयोग, स्नान की विधियाँ, संध्या व हवन की आवश्यकता,	20	I
द्वितीय इकाई	आहार की आवश्यकता, आहार के घटक द्रव्य - कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज पदार्थ, जीवन तत्त्व, जल। आहार की मात्रा, आहार का काल, संतुलित आहार। दुग्धहार, फलाहार, मिताहार, उपवास। नशीले पदार्थों के सेवन से हानि।	20	I
तृतीय इकाई	निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार- अजीर्ण, कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त, ग्रहणी (कोलाइटिस), दमा, राजयक्ष्मा, उच्च व निम्न रक्तचाप, पक्षाघात, गृधसी (साइटिका), आमवात (अर्थराइटिस), वातरक्त (गठिया)। निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार नाभिलना, कुष्ठएवं क्षुद्रकुष्ठ, कर्णबाधिर्य, नासांकुरवृद्धि (पोलीपस), बाल झड़ना, दृष्टिक्षीणता, सर्वाइकल-स्पोण्डोलाइटिस, वीर्यदोष, मधुमेह, बौनापन। स्त्रीरोग-कष्टार्तव, श्वेतप्रदर, कटिशूल, बन्ध्यत्व।	20	I
चतुर्थ इकाई	मानसिक रोग की अवधरणा, निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार- मानसिक तनाव, अवसाद, निराशा, साइकोसिस, माइग्रेन अपस्मार (दौरे पड़ना) अनिद्रा, हिस्टीरिया, वृद्धावस्था में स्मरण शक्ति की कमी।	20	I
पंचम इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

- | | |
|----------------------------------------|----------------|
| 1. स्वस्थ्यवृत्त विज्ञान | रामहर्ष सिंह |
| 2. यौगिक चिकित्सा | कुवलयानन्द |
| 3. पोषण एवं आहार | जी. पी. शौरी |
| 4. रोगों की सरल चिकित्सा | विट्ठलदास मोदी |
| 5. वैज्ञानिक मालिश | सत्यपाल |
| 6. हृदय एवं असामान्य रोगों की चिकित्सा | डॉ विष्णु जैन |

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)

श्री ज्ञान बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110013
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

V.S. Jyoti

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) चतुर्थ वर्ष
सप्तम सत्र MC -18
क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	क्रिया षट्कर्म (धैति, वस्ति, नैति, नीलि, त्राटक, कपालभाति) प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति।	20	01
द्वितीय: इकाई	आसन सुप्तवज्रासन, बद्धपद्मासन, हस्तउत्थानासन, कुकुटासन, उत्थितपद्मासन, गर्भासन, तोलंगासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वक्रासन, मूर्धसन, राजकपोत्तासन, व्याघ्रासन। प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति।	20	01
तृतीय: इकाई	प्राणायाम अभ्यान्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति, वाह्यवृत्ति (पूरक, कुम्भक, रेचक) प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति।	20	01
चतुर्थ: इकाई	मुद्रा अश्वनी, काकीमुद्रा, मुद्रा एवं बन्ध प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक पुनरावृत्ति। ध्यान योग निद्रा, प्रार्थना प्रथम, द्वितीय एवं सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	-

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता- कैवल्यधम लोनावाला

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (प्रकाशन-मुंगेर, बिहार)

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम- श्री धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली)।

योग विज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी (श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली)।

कर्मकाण्ड पद्धति (मूलमन्त्र सहित)

प्रातः स्मरण- डॉ. ई.वी. वसवरडी, डॉ. अर्पित दुबे, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।


 सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
 Assistant Registrar (Academic)

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) चतुर्थ वर्ष
सप्तम सत्र MS-7
योग बीज (Yoga Beeja)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट 4
प्रथम: इकाई	ईश्वर का स्वरूप, नाथमार्ग, आत्मा का स्वरूप एवं सकल निष्कल के प्रकार एवं परिपूर्णता, ज्ञानी आत्मा के प्रकार-अपक्व और परिपक्व, बन्धन के कारण एवं प्रक्रिया, योग का महत्त्व।	20	01
द्वितीय: इकाई	प्राण विकार के कारण एवं प्रक्रिया, ज्ञान एवं योग के लाभ और सीमाएं, योग का स्वरूप, नाडी शुद्धि प्राणायाम साधना का महत्त्व एवं 84 आवश्यकताएं।	20	01
तृतीय: इकाई	चार कुम्भक- सूर्यभेदी, उज्जाई, शीतली, भस्त्रिका, केवल कुम्भक प्राप्ति की आवश्यकता, तीन बन्ध-मूल, उड्ड्यान, जालंधर।	20	01
चतुर्थ: इकाई	कुंडलिनी जागरण प्रक्रिया एवं लक्षण, नाथ संकेतन (सिद्ध संकेतन), महायोग- मंत्र योग, हठयोग, लययोग राजयोग का स्वरूप, सिद्धियों के दो प्रकार।	20	01
पञ्चम: इकाई	उपस्थिति, अनुशासन, आन्तरिक मूल्यांकन प्रदत्तकार्य, गृहकार्य आदि।	20	

सन्दर्भ ग्रन्थ:-

योग बीज- गुरु गोरक्षनाथ, संपादन एवं अनुवाद- स्वामी अनंत भारती इन्दू प्रकाशन, 29/5 शक्ति नगर, दिल्ली-110007

man

AM

V.S. Gurus

Sudh

Deer

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
 Assistant Registrar (Academic)
 श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
 Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
 बी-8, कृत्य सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110041

Phone: 011-26101601, 26101602, 26101603, 26101604, 26101605, 26101606

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) चतुर्थ वर्ष

सप्तम सत्र MS-8

वैदिक वाङ्मय में योग सिद्धान्त

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	1. भारतीय आस्तिक एवं नास्तिक दर्शनों का परिचय तथा प्रकार एवं परस्पर सम्बन्ध। (सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, वेदान्त, जैन, बौद्ध, चार्वाक दर्शन) 2. वेदान्त दर्शन में प्रस्थानत्रयी एवं पुरुषार्थ चतुष्टय। 3. भारतीय दर्शनों में योगदर्शन का योगदान।	20	01
द्वितीय: इकाई	1. श्रीमद्भगवद्गीता में योग का स्वरूप। 2. योगवासिष्ठ का संक्षिप्त परिचय। 3. नारदभक्तिसूत्र का संक्षिप्त परिचय। 4. स्मृतियों का परिचय। 5. पुराणों का संक्षिप्त परिचय। 6. श्रीमद्भगवद्महापुराण में अष्टाङ्गयोग का संक्षिप्त परिचय।	20	01
तृतीय: इकाई	1. आगम ग्रन्थों में योग का स्वरूप एवं महत्त्व। 2. शाक्त तन्त्र ग्रन्थों का महत्त्व एवं परिचय। 3. नाडी एवं प्राण तत्त्व।	20	01
चतुर्थ: इकाई	1. कुण्डलनी का स्वरूप एवं महत्त्व। 2. चक्र निरूपण।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य एवं आसन प्रदर्शन, अनुशासन, उपस्थिति गायत्री मन्त्र एवं शान्तिपाठ श्रीमद्भगवद्गीता के बारहवें अध्याय के 10 श्लोक कठस्थ।	20	-

सहायक ग्रन्थ-

1. भारतीय दर्शन का इतिहास - वाचस्पति गौरीला
2. भारतीय दर्शन का इतिहास - डॉ० राधकृष्णन
3. आसन प्राणायाम मुद्राबन्ध - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
4. श्री मद्भगवद्गीता - गीताप्रेस गौरखपुर

AM
mgm
V.S. Jyani
Sudh

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) चतुर्थ वर्ष
अष्टम सत्र MC -19

अनुसंधन विधि एवं सांख्यिकी (Research Methodology & Statistics)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	शोध स्वरूप एवं समस्या:- शोध- शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार- साहित्यिक शोध (पुस्तकालय शोध तथा सिद्धांत रचना) तथा इन्द्रियानुभविक शोध (प्रेक्षण, सहसम्बन्धात्मक तथा प्रयोगात्मक शोध) योग में शोध की आवश्यकता तथा महत्व। समस्या- समस्या का स्वरूप, स्रोत तथा प्रकार, वैज्ञानिक समस्या की विशेषताएं।	20	01
द्वितीय: इकाई	परिकल्पना, प्रतिदर्श चयन एवं प्रदत्त-संग्रहण की प्रविधियाँ:- परिकल्पना-परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार। प्रतिदर्श चयन- प्रतिदर्श चयन का अर्थ तथा महत्त्व, प्रसम्भाव्यता तथा अप्रसम्भाव्यता प्रतिदर्श चयन की प्रविधियाँ। प्रदत्त-संग्रहण की प्रविधियाँ- प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार।	20	01
तृतीय: इकाई	चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखन:- चर- चर का अर्थ तथा प्रकार। स्वतन्त्र तथा आश्रित चरों का जोड़-तोड़। प्रयोगात्मक नियन्त्रण- प्रयोगात्मक नियन्त्रण का स्वरूप तथा समस्या। नियन्त्रण की तकनीकें- निरसन (निराकरण), दशाओं की स्थिरता, सन्तुलन, प्रतिसन्तुलन, यादृच्छिककरण। शोध अभिकल्प- शोध अभिकल्प का अर्थ तथा उद्देश्य। यादृच्छिकीकृत समूह अभिकल्प तथा कारकीय अभिकल्प। शोध प्रतिवेदन-लेखन- शोध प्रतिवेदन-लेखन की विधि तथा शैली।	20	01
चतुर्थ: इकाई	क- वर्णनात्मक सांख्यिकी:- आधारभूत संप्रत्यय- सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियाँ या स्तर। प्रदत्तों का रेखाचित्रण (ग्राफीय) प्रस्तुतीकरण- आवृत्ति बहुभुज तथा स्तम्भाकृति। केन्द्रीय प्रवृत्ति की मापें- मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक की गणना (अवर्गीकृत तथा वर्गीकृत प्रदत्त) विचलनशीलता की मापें- प्रसार (विस्तार), चतुर्थांश विचलन तथा प्रामाणिक (मानक) विचलन। प्रसामान्य वितरण- प्रसामान्य प्रसम्भाव्यता वक्र (एन. पी. सी) का अर्थ, विशेषताएं तथा अनुप्रयोग। सहसम्बन्ध- अर्थ, सहसम्बन्ध गुणांक की गणना- गुणनफल आघूर्ण विधि (प्रोडक्ट मोमेन्ट विधि) तथा कोटि-अन्तर विधि (स्थानक्रम विधि)	20	01
पञ्चम इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि	20	

सन्दर्भ ग्रंथ-

अनुसंधान विधियाँ- एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी-गैरेट
Foundation of Behavioral Sciences- Kerlinger
Statistics in Psychology and Education- Garret

सत्यापित
VERIFIED

SM
M. S. Gupta
Sudh

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

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

योग स्नातक पाठ्यक्रम (B.A. in Yoga) चतुर्थ वर्ष
अष्टम सत्र, MC -20
क्रियात्मक (Practical)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 04
प्रथम: इकाई	क्रिया लघु शंखप्रक्षालन प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक क्रिया।	20	01
द्वितीय: इकाई	आसन आकर्णधनुरासन, हस्तपादांगुष्ठासन, कूर्मासन, गौरक्षासन, कर्णपीडासन, बालगर्भासन, वृक्षासन, टिटिभासन, पद्मवकासन, मयूरासन। आसन, प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ एवं पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
तृतीय: इकाई	प्राणायाम (पूरक, रेचक, कुम्भक) प्रथम, द्वितीय, तृतीय, एवं चतुर्थ सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
चतुर्थ: इकाई	मुद्रा शक्तिचालिनी, योनिमुद्रा मुद्रा एवं बन्ध प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक। ध्यान, गायत्रीमंत्र एवं प्रार्थना मंत्र प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ, पंचम सेमेस्टर का प्रायोगिक।	20	01
पंचम: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	

**सत्यापित
VERIFIED**

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता- कैवल्यधम लोनावाला

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (प्रकाशन-मुंगेर, बिहार)

योगिक सूक्ष्म व्यायाम- श्री धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली)।

योग विज्ञानम्- प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी (श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली)।

कर्मकाण्ड पद्धति (मूलमन्त्र सहित)

प्रातः स्मरण- डॉ. ई.वी. वसवरडी, डॉ. अर्पित दुबे, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।

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

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

[Signature]

[Signature]

[Signature]
[Signature]