



महात्मा गाँधी शती स्मारक महाविद्यालय

गरुआ मकसूदपुर-गाजीपुर (30प्र0)

पत्रांक :

दिनांक 10/12/2021

बी0ए0 प्रथम सेमेस्टर योगा का सिलेबस (Syllabus)

यूनिट-1 योग के आधारभूत तथ्य एवं योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास

यूनिट-2 योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा निर्देश

यूनिट-3 योग के लिए (स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए)

यूनिट-4 योगासन और प्राणायाम (संक्षिप्त वर्णन एवं अंतर)

सुबाष चन्द्र यादव
योगा प्रभारी

डॉ० सुशीला कुमार तिवारी
प्राचार्य
महात्मा गाँधी शती स्मारक महाविद्यालय
गरुआ, मकसूदपुर-गाजीपुर



महात्मा गाँधी शती स्मारक महाविद्यालय

गरुआ मकसूदपुर-गाजीपुर (30प्र0)

पत्रांक :

दिनांक: 10/12/2021

बी0ए0 द्वितीय सेमेस्टर योगा प्रोग्रेसिव का सिलेबस (Syllabus)

यूनिट-1 योग के अर्थ, योग की परिभाषा, योग की अवधारणा
लाभ, हानि, योग का संक्षिप्त विकास एवं इतिहास

यूनिट-2 अष्टांग योग क्या है, अष्टांग योग के समस्त अंगों
का संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए, योग के प्रकार कर्म
योग, भक्ति योग, राज योग हठ योग, ज्ञान योग,

यूनिट-3 आसन का अर्थ एवं परिभाषा, आसन के प्रकार,
आसन से लाभ एवं हानि, (1) ध्यानात्मक आसन (2)
शीत-कारी आसन (3) शरीर सम्बर्धनात्मक आसन।

यूनिट-4 सूर्य नमस्कार के लिए लाभ एवं हानि, सूर्य नमस्कार
में कितने आसनों को सम्मेलित किया गया है।

सुबाष चन्द्र यादव
योगा प्रभारी

डॉ० सुशील कुमार तिवारी
प्राचार्य
महात्मा गाँधी शती स्मारक महाविद्यालय
गरुआ, मकसूदपुर-गाजीपुर
प्राचार्य



महात्मा गाँधी शान्ति स्मारक महाविद्यालय

गरुआ मकसूदपुर-गाजीपुर (30प्र0)

पत्रांक :

दिनांक...10/12/2021.

बी0ए0 तृतीय सेमेस्टर योगा प्रोग्रेसिव का सिलेबस (Syllabus)

यूनिट-1 योग चिकित्सा – माईग्रेन, मानसिक रोग अनिद्रा, तनाव आदि के लक्षण, कारण व यौगिक उपचार। श्वास संबंधित रोग जैसे- अस्थमा के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार व प्रभाव।

यूनिट-2 हठयोग का परिचय, उद्देश्य एवं उपयोगिता।

यूनिट-3 प्राकृतिक चिकित्सा – सूर्य चिकित्सा, जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा – महत्व लाभ व विधियाँ और इनसे जुड़ी लाभ पाने वाली बीमारियाँ।

यूनिट-4 पतंजलि योग सूत्र – पतंजलि योग सूत्र का आधुनिक युग में महत्व।

सुबाष चन्द्र यादव
योगा प्रभारी

डॉ० सुशीला कुमर तिवारी

महात्मा गाँधी शान्ति स्मारक महाविद्यालय
गरुआ, मकसूदपुर-गाजीपुर



महात्मा गाँधी शती स्मारक महाविद्यालय

गरुआ मकसूदपुर-गाजीपुर (30प्र0)

पत्रांक :

दिनांक 10/12/2021.

बी0ए0 चतुर्थ सेमेस्टर योगा प्रोग्रेसिव का सिलेबस (Syllabus)

यूनिट-1 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप – वेद, उपनिषद, गीता, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त।

यूनिट-2 योग पद्धतियां – राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग

यूनिट-3 प्राणायाम का अर्थ एवं परिभाषा एवं प्रकार, अनुलोम, विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम।

यूनिट-4 जलनेति, त्राटक, कपालभाति, मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषा, मुद्रा के प्रकार, चक्र का परिभाषा एवं अर्थ, चक्र के प्रकार।

Syrdas

सुबाष चन्द्र यादव
योगा प्रभारी

[Signature]

डॉ० सुशील कुमार तिवारी

महात्मा गाँधी शती स्मारक महाविद्यालय
गरुआ, मकसूदपुर-गाजीपुर