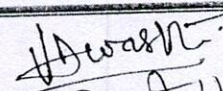


सैद्धांतिक प्रश्नपत्र

भाग अ - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र	कक्षा: बी.ए.	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2021-22
विषय: दर्शनशास्त्र			
1	पाठ्यक्रम का कोड	A1PHIL1T (1T)	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	योग दर्शन .सिद्धांत एवं अभ्यास प्रश्न पत्र -1- (1)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार (कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/...)	कोर्स कोर्स	
4	पूर्वापेक्षा	बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण समस्त विद्यार्थियों के लिये	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	1-प्राचीनतम काल से योग दर्शन ने अपने महत्व को स्थापित किया है। वर्तमान समय में भी योग शिक्षा समय की मांग तथा प्रासंगिक है। 2- योग शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी अपनी पुरातन परम्परा से परिचित हो सकेंगे। 3- छात्र यह भी जान सकेंगे की किस प्रकार प्राचीन काल के लोग स्वस्थ प्रसन्न एवं दीर्घ जीवी होते थे। 4- योग शिक्षा के माध्यम से छात्र अपने स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास के प्रति जागृत हो सकेंगे, साथ ही वे यह भी सीख सकेंगे कि कैसे आध्यात्मिकता के क्षेत्र में प्रविष्ट हुआ जाता है। 5- योग प्रशिक्षण के द्वारा छात्र अपने को भविष्य के जीवन यापन हेतु तैयार हो सकेंगे। उदाहरण के लिए वे योग केन्द्रों एवं फिटनेस केन्द्रों में प्रशिक्षक के रूप में नियुक्ति प्राप्त कर सकेंगे। 6- योग शिक्षा के द्वारा वर्तमान महामारी से ग्रस्त व्यक्तियों एवं महामारी से ठीक हुए व्यक्तियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को उत्तम बनने में सहायक हो सकेंगे। 7- योग शिक्षा अर्जित करने के बाद छात्र विभिन्न सरकारी व गैर सरकारी कार्यशालाएं आयोजित कर सकेंगे, साथ ही विभिन्न व्यवसायिक केन्द्रों में प्रशिक्षक के रूप में अपने को स्थापित कर सकेंगे।	
6	क्रेडिट मान	04+0=04	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 25+75	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 33
<i>Answer:</i> डा. विनीता अग्रवाल अध्यक्ष केन्द्रीय अध्ययन मंडल			

भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु		
व्याख्यान की कुल संख्या-60, ऑटोरियल- प्रायोगिक L-T-P: 2+0+1(प्रति सप्ताह घंटे में)		
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या
I	योग का परिचय - - 1.1 योग का अर्थ, योग दर्शन विभिन्न परिभाषाएँ, 1.2 योग दर्शन उत्पत्ति एवं इतिहास 1.3 योग का महत्व एवं लाभ। कुंजी शब्द- अथयोगानुपासन, योगश्चित्त वृत्ति निरोध योग सूत्र	12
II	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप- 1.1 वेद, 1.2 उपनिषद्, 1.3 बौद्ध, 1.4 जैन। कुंजी शब्द- हिरण्यगर्भो योगस्य वत्तः, प्रेक्षाध्यान, अष्टांग मार्ग, विपश्यना	12
III	योग का परम्परागत प्रारूप- 1.1 ज्ञानयोग- विवेक, वैराग्य, षट्संपत्ति, मुमुक्षुत्व 1.2 कर्मयोग - स्थितप्रज्ञ, निष्काम कर्म, 1.3 भक्तियोग - भक्त के गुण, नवधा भक्ति, भजन, मंत्र, सत्संग, मंत्र का वैज्ञानिक महत्व। कुंजी शब्द - साधन चतुष्टय, योगाः कर्मसु कौशलम्, स्थितप्रज्ञ, नवधा भक्ति, गायत्री मंत्र, महामुत्पुंजय मंत्र	12
IV	योग दर्शन- 1.1 योग महर्षियों का जीवन परिचय - महर्षि पतंजलि, गोरखनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द। 1.2 अष्टांग योग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। कुंजी शब्द - बहिरंग और अंतरंग साधन, अष्टांग योग, समाधि के प्रकार	12
V	सूर्य नमस्कार, आसन एवं प्राणायाम - 1.1 सूर्य नमस्कार -- विभिन्न चरण, सावधानियाँ एवं महत्व, 1.2 आसन- - प्रकार सावधानियाँ एवं महत्व, 1.3 प्राणायाम - प्रकार सावधानियाँ एवं महत्व कुंजी शब्द - सूर्य नमस्कार, आसन एवं प्राणायाम	12
भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन		
अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:		
1	गोयनका हरिकृष्णदास योगदर्शन -, गीताप्रेस गोरखपुर, 2018	
2	स्वामी तीर्थ ओमानन्द पातंजल योग प्रदीप -, गीताप्रेस गोरखपुर, सं० 2018	
3	श्रीमद्भगवद्गीता - गीता प्रेस गोरखपुर, 2018	


 डॉ. विनीत। कुवस्वी, दर्शनशास्त्र
 अध्यक्ष, केन्द्रीय अध्ययन समिति

- 4 स्वामी विवेकानंद राजयोग -, श्रीरामकृष्ण आश्रम, नागपुर, 2004
- 5 आचार्य शर्मा श्रीराम योग दर्शन -, वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्तिकुंज, 2000
- 6 आचार्य शर्मा श्रीराम गायत्री महाविज्ञान -, युग निर्माण योजना, मथुरा, 2018
- 7 स्वामी तीर्थओमानंद, पातंजल योग प्रदीप -, गीताप्रेस गोरखपुर, सं0-2061
- 8 वशिष्ठ संहिता - कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, लोनावला, 2009
- 9 स्वामी कुवलयानन्द प्राणायाम कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, लोनावला, 2012
- 10 डा गोरे एम एम शरीर विज्ञान एवं योग अभ्यास- डोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार
- 11 जैन राजीव सम्पूर्ण योग विद्या - त्रिलोक, मन्जुल पब्लिशिंग हाउस प्रा0 लि0, 2013
- 12 तिवारी ओम प्रकाश आसन- क्यों और कैसे, कैवल्यधाम स्वामी कुलवयानंद मार्ग लोनावला जिला पुणे अष्टम प्रकाशन अप्रैल 2018
- 13 डा. सौलकी मौसमी योग दर्शन राइटर्स च्वाईस नई दिल्ली, 2019
- 14 परमहंस भारतीय आनंद स्वामी, पातंजली योग दर्शन, चैखम्बभा प्रकाशक वाराणसी
- 15 आचार्य शर्मा श्रीराम योगदर्शन, संस्कृति संस्थान बरेली 1996
- 16 आचार्य शुभचन्द्रविरचित, जानार्णव, र्जन संस्कृति संरक्षक संघ, 140, दक्षिणकसबा सोलापूर

2. अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेब लिंक

1. <https://www.yogabasics.com/>
2. <https://adventureyogaonline.com/best-yoga-books/>
- 3 <https://yogawithadriene.com/>
4. <https://www.yogiapproved.com/category/yoga/>
5. <http://yoga2all.com/>
6. <https://www.yoga.in/yoga-munger.html>
7. <http://yoggram.divyayoga.com/>
- 8 .E-Book-Asana Pranayama, Mudra, Bandh, Published by Yoga Publication Trust ; 2nd

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक: 100

सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक : 25 विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक: 75

आंतरिक मूल्यांकन:	क्लास टेस्ट	15
सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE):	असाइनमेंट/ प्रस्तुतीकरण (प्रेजेंटेशन)	10
		कुल अंक :25
आकलन :	अनुभाग (अ): तीन अति लघु प्रश्न (प्रत्येक 50 शब्द)	03 x 03 = 09
विश्वविद्यालयीन परीक्षा:	अनुभाग (ब): चार लघु प्रश्न (प्रत्येक 200 शब्द)	04 x 09 = 36
समय- 02.00 घंटे	अनुभाग (स): दो दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 500 शब्द)	02 x 15 = 30
		कुल अंक 75

कोई टिप्पणी/सुझाव:

Handwritten signature:
 डॉ. विनीता अवस्थी, दक्षिणशास्त्र
 अध्यक्ष केन्द्रीय अध्ययन मण्डल

Theory Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate		Class: B.A.	Year: First
Session: 2021-22			
Subject: Philosophy			
1	Course Code	AIPHIL1T	
2	Course Title	Yoga Philosophy: Principles and Practices Paper -1	
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/.....)	Core course	
4	Pre-requisite (if any)	Open for all	
5	Course Learning outcomes (CLO)	1- From the time immemorial yoga philosophy has established its significance. In present Scenario yoga has become need of hour and proved its relevance. 2- Through yoga education students will able to know about their ancient traditions. 3- Students will be aware that how our ancestors live a healthy happy and longer life. 4- Through study of yoga students will become aware about their health and personality development, along with they will know how to enter in spiritual realm too. 5- Through yogic practices students will prepare themselves for their future livelihoods. For example students will able to get appointment as physical trainer in yogic and fitness centres. 6- At the time of present pandemic situation Yoga students will be helpful to improve the mental and physical condition of patients. 7- After acquiring the yogic education students will able to organise different government and nongovernmental workshops, along with they will establish themselves as trainers in different commercial organizations.	
6	Credit Value	04 2 = 6	
7	Total Marks	Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 33
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-60, Tutorials-Practical			
L-T-P: 2+0+1 (in hours per week)			
Unit	Topics	No. of Lectures	

Dr. A. K. N.
 डॉ. विनीता शर्मा
 अध्यक्ष, केन्द्रीय अध्ययन
 मंडल

I	Introduction of Yoga – 1. Meaning of Yoga, 2. Brief introduction of origin and history of yoga Philosophy, 3. Different Definitions, 4. Importance and Benefits of yoga. Key words- Yoga, Athayoganushashan, Yogas chitta- vritti nirodha	12
II	The nature of Yoga in various scriptures – 1 Veda, 2 Upanishad 3 Jainism. 4. Buddhism Key words -Hirayangarbho yogas vakta, prekshadhayan, Ashtang marg, vipushana	12
III	Traditional Models of Yoga 1 Gyana yoga – Four stages of knowledge - Viveka, Vairagya, Shadsampatti, Mumukshutva 2. Karma Yoga - Nishkam Karma, Sthitaprajny, 3 Bhakti Yoga –Qualities of Devotee, Navdha Bhakti, Benefits of Hymn, Mantra, Satsang, Scientific importance of mantras. Keywords – Sadhasn chatushtaya, Yogah karmasu kaushalam, Sthitaprajny, Navadhabhakti	12
IV	Yoga Philosophy 1 A Life sketch of yogis -Maharshi Panjali, Maharshi Gorakshnath, Maharshi Dayanand, Swami Vivekanada. 2 Ashtanga Yoga -. Key word – Internal and External means, ashtanga yaoga, type of samadhi	12
V	Suryanamaskar , Asana and Pranayama 1Suryanamaskar - Steps of Suryanamaskar ,Importance and precautions . 2Asana - Types of Asanas –Importance and precautions. 3Pranayama – Types of Pranayama. Importance and precautions. Key words –Suryanamaskar, Asana ,Pranayama pranayam	12

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

- 1 Iyengar B.K.S, Light on Yoga, Schoken Books, 1995.
- 2 Prof. Singh, R.H. The Fundamentals of contemporary yoga and yoga therapy , Chaukhambha prakashan, 2018.
- 3 Dr. Gharote M.L. Teaching method for yogic practices Kaivlyadham samiti, Loanavala, 2001.
- 4 Rangnathananda Swami The Message of Upanishads Published by Bhartiya Vidya Bhavan, Bombay, 2016.
- 5 Shivananda, Swami Yoga Mind and Body, DK publisher, 2010
- 6 Tiwari, O.P. Asana Why & How ? Kaivalyadham, Swami Kuvalayanand marg ,Lonavla, Dist Pune Eighth e edition April 2018
- 7 sharma shri ram acharya yog darshan yog darshan Sanskriti sansthan Bareilly 1996

Handwritten signature and text:
 श्री. विनीता शर्मा, दर्शनशास्त्र
 अध्यापिका, अद्वैत मठ

Suggested equivalent online courses:

1. <https://www.yogabasics.com/>
2. <https://adventureyogaonline.com/best-yoga-books/>
3. <https://yogawithadriene.com/>
4. <https://www.yogiapproved.com/category/yoga/>
5. <http://yoga2all.com/>
6. <https://www.yoga.in/yoga-munger.html>
7. <http://yoggram.divyayoga.com/>
8. E-Book-Asana Pranayama, Mudra, Bandh, Published by Yoga Publication Trust : 2nd

Part D-Assessment and Evaluation**Suggested Continuous Evaluation Methods:**

Maximum Marks : 100

Continuous Comprehensive Evaluation (CCE) : 25marks University Exam (UE) 75 marks

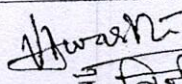
Internal Assessment :	Class Test	15
Continuous Comprehensive Evaluation (CCE):25	Assignment/Presentation	10
External Assessment :	Section(A) : Three Very Short Questions (50 Words Each)	03 x 03 = 09
University Exam Section:	Section (B) : Four Short Questions (200 Words Each)	04 x 09 = 36
75	Section (C) : Two Long Questions (500 Words Each)	02 x 15 = 30 Total 75
Time : 02.00 Hours		

Any remarks/ suggestions:

*Dr. Vinita Arora, Dhanashree
अध्यक्ष केन्द्रीय अध्ययन मंडल*

प्रायोगिक प्रश्नपत्र

भाग अ - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र	कक्षा: बी.ए.	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2021-22
विषय: दर्शनशास्त्र			
1	पाठ्यक्रम का कोड	A1-PHIL1P	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	योगदर्शन सिद्धांत एवं अभ्यास - प्रश्न पत्र	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार : (कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....)	कोर कोर्स	
4	पूर्वपिक्षा	बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण समस्त विद्यार्थियों के लिये	
5	पाठ्यक्रम अध्धयन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	1-प्राचीनतम काल से योग दर्शन ने अपने महत्व को स्थापित किया है। वर्तमान समय में भी योग शिक्षा समय की मांग तथा प्रासंगिक है। 2- योग शिक्षा के माध्यम से विध्यर्थी अपनी पुरातन परम्परा से परिचित हो सकेंगे। 3- छात्र यह भी जान सकेंगे की किस प्रकार प्राचीन काल के लोग स्वस्थ प्रसन्न एवं दीर्घ जीवी होते थे। 4- योग शिक्षा के माध्यम से छात्र अपने स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास के प्रति जागृत हो सकेंगे, साथ ही वे यह भी सीख सकेंगे की कैसे आध्यात्मिकता के क्षेत्र में प्रविष्ट हुआ जाता है। 5- योग प्रशिक्षण के द्वारा छात्र अपने को भविष्य के जीवन यापन हेतु तैयार हो सकेंगे। उदाहरण के लिए वे योग केन्द्रो एवं फिटनेस केन्द्रो मे प्रशिक्षक के रुप मे नियुक्ति प्राप्त कर सकेंगे। 6- योग शिक्षा के द्वारा वर्तमान महामारी से ग्रस्त व्यक्तियों एवं महामारी से ठीक हुए व्यक्तियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को उत्तम बनने मे सहायक हो सकेंगे। 7- योग शिक्षा अर्जित करने के बाद छात्र विभिन्न सरकारी व गैर सरकारी कार्यशालाएं आयोजित कर सकेंगे, साथ ही विभिन्न व्यवसायिक केन्द्रो मे प्रशिक्षक के रुप मे अपने को स्थापित कर सकेंगे।	
6	क्रेडिट मान	2	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 25+75	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 33


 डा. विनीता अवस्थी, दर्शनशास्त्र
 अध्यक्षा केन्द्रीय अध्ययन मण्डल

भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु		
व्याख्यान की कुल संख्या-30, ट्यूटोरियल- प्रायोगिक L-T-P: 0+0+1 (प्रति सप्ताह घंटे में)		
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या
I	सूक्ष्म व्यायाम नेत्र, ग्रीवा, कंधा, कटिप्रदेश, ऊँगली, कलाई, कोहनी, पंजा, टखना, घुटना, कुल्हा, सूर्यनमस्कार।	5
II	खड़े होकर किए जाने वाले आसन ताड़ासन, त्रिकोणासन, कोणासन, पादहस्तासन, अर्द्धचन्द्रासन, अर्द्धकटिचक्रासन, वक्रासन।	5
III	बैठकर किए जाने वाले आसन वज्रासन, उष्टासन, शशांकासन, सुखासन, पद्मासन, गोमुखासन, पश्चिमासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन।	5
IV	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन मेरुदण्डासन, सेतुबन्धासन, पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, हलासन, नौकासन, चक्रासन, ताड़ासन, शवासन।	5
V	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन मकरासन, शिथिलासन, मुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, बालासन।	5
VI	प्राणायाम - नाडी शुद्धि प्राणायाम अनुलोमविलोम, उज्जायीप्राणायाम, कपालभाती, शीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, प्रणवप्राणायाम। बन्ध - उड्यानबन्ध, मूलबन्ध, जालंधरबन्ध। मुद्रा - हस्त, जान, प्राण, अपान। क्रिया - जलनेति, सूत्रनीति, वमन। मंत्र - गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, ध्यान-ओम ध्यान।	5

भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन

अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:

- 1 गोयनका हरिकृष्णदास योगदर्शन -, गीताप्रेस गोरखपुर, 2018
- 2 स्वामी तीर्थ ओमानन्द पातंजल योग प्रदीप -, गीताप्रेस गोरखपुर, सं0 2018
- 3 श्रीमद्भगवद्गीता - गीता प्रेस गोरखपुर, 2018
- 4 स्वामी विवेकानंद राजयोग -, श्रीरामकृष्ण आश्रम, नागपुर, 2004
- 5 आचार्य शर्मा श्रीराम योग दर्शन -, वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्तिकुंज, 2000
- 6 आचार्य शर्मा श्रीराम गायत्री महाविज्ञान -, युग निर्माण योजना, मथुरा, 2018
- 7 स्वामी ओमानंदतीर्थ पातंजल योग प्रदीप -, गीताप्रेस गोरखपुर, सं0-2061
- 8 वशिष्ठ संहिता - कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, लोनावला, 2009
- 9 स्वामी कुबलयानन्द प्राणायाम कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, लोनावला, 2012
- 10 डा गोरे एम एम शरीर विज्ञान एवं योग अभ्यास- डोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार

Dr. J. Vinita
 डॉ. विनीता अवस्थी, दर्शनशास्त्र
 अध्यक्ष, केन्द्रीय अध्ययन मंडल

11. जैन राजीव सम्पूर्ण योग विद्या - त्रिलोक, मन्जुल पब्लिशिंग हाउस प्रा0 लि0, 2013
12. तिवारी ओम प्रकाश आसन- क्यों और कैसे, कैवल्यधाम स्वामी कुलव्यानंद मार्ग लोनावाला जिला पुणे अष्टम प्रकाशन अप्रैल 2018
13. डा. सोलंकी मौसमी योग दर्शन राइटर्स च्वाईस नई दिल्ली, 2019
14. परमहंस भारतीय आनंद स्वामी, पंतजली योग दर्शन, चैखम्बभा प्रकाशन वाराणसी
15. आचार्य शर्मा श्रीराम योगदर्शन, संस्कृति संस्थान बरेली 1996

2. अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेब लिंक

Suggested equivalent online courses:

1. <https://www.yogabasics.com/>
2. <https://adventureyogaonline.com/best-yoga-books/>
3. <https://yogawithadriene.com/>
4. <https://www.yogiapproved.com/category/yoga/>
5. <http://yoga2all.com/>
6. <https://www.yoga.in/yoga-munger.html>
7. <http://yoggram.divyavoga.com/>
- Audio - <https://www.bhagavad-gita.org/>
- www.yumpu.com Documents view PDF download Asana Pranayama mudra Bandh full free collection (E-Book) , Author : Satyanandsaraswati (English language E-Book works on PC, Tablet, ipad, ios, mac)

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:

आंतरिक मूल्यांकन	अंक	बाह्य मूल्यांकन	अंक
कक्षा में संवाद / प्रश्नोत्तरी	10	प्रायोगिक मौखिकी (वायवा)	15
उपस्थिति	5	प्रायोगिक रिकॉर्ड फाइल	10
असाइनमेंट (चार्ट/मॉडल/सेमिनार/ग्रामीण सेवा/प्रायोगिकी प्रसार/भ्रमण(कस्कर्शन) की रिपोर्ट/ सर्वेक्षण/प्रयोगशाला भ्रमण (लैब विजिट)/औद्योगिक यात्रा	10	टेबल वर्क/ प्रयोग	50
कुल अंक	25		75

कोई टिप्पणी/सुझाव: दर्शनशास्त्र के प्रायोगिक प्रश्न पत्र योगदर्शन सिद्धांत एवं अभ्यास में योग के प्रशिक्षण हेतु एक योग प्रशिक्षक की अनुशंसा जनभागीदारी समिति के माध्यम से की जाती है।

Handwritten signature:
 ज. न. विनीता अवरुषी, दर्शनशास्त्र
 अध्यक्ष, केन्द्रीय अध्ययन मंडल

Practical Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate		Class: BA	Year: First
Session: 2020-21			
Subject: Philosophy			
1	Course Code	A1-PHIL1P	
2	Course Title	Yoga Philosophy: Principles and Practice – Paper 1	
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/....)	Core Course	
4	Pre-requisite (if any)	Open for all	
5	Course Learning outcomes (CLO)	1- From the time immemorial yoga philosophy has established its significance. In present Scenario yoga has become need of hour and proved its relevance. 2- Through yoga education Students will be able to know about their ancient traditions. 3- Students will be aware that how our ancestors live a healthy happy and longer life. 4- Through study of yoga students will become aware about their health and personality development, along with they will know how to enter in spiritual realm too. 5- Through yogic practices students will prepare themselves for their future livelihoods. For example students will be able to get appointment as physical trainer in yogic and fitness centres. 6- At the time of present pandemic situation Yoga students will be helpful to improve the mental and physical condition of patients. 7- After acquiring the yogic education students will be able to organise different government and nongovernmental workshops, along with they will establish themselves as trainers in different commercial organizations.	
6	Credit Value	2	
7	Total Marks	Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 33
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-30, Tutorials-Practical			
L-T-P: 0+0+1 (in hours per week)			
Unit	Topics	No. of Lectures	
I	Sukshma Vyayama – Eye, Neck, Shoulders, Waist, Finger, Wrist, Elbows, Toes, Ankles, Knees, Hips, Suryanamaskar.	5	
II	Asanas in standing positions – Taadasana, Trikonasana, Konasana, Padhastanasana, Ardha Chandrasana, Ardha Katichakrasana, Vakrasana.	5	

Dr. विनीता अवस्थी
 अध्यक्ष, केन्द्रीय अध्ययन
 मंडल

III	Asana in sitting position- Vajrasana, Ushtrasana, Shashankasana, Sukhasana, Padmasana, Gomukhasana, Paschimottanasana, Ardhamatsyendrasana, Matsyasana.	5
IV	Asanas in lying position on the back- Merudandasana, Setubandhasana, Pawanmuktasana, Uttanpadasana, Sarvangasana, Halasana, Naukasana, Chakrasana, Tarasana, Shavasana, (Peaceasana, Corpseasana).	5
V	Asanas lying on the abdomen- Makarasana, Shithilanasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Balasana.	5
VI	A. Pranayama - Nadi Shuddhi Pranayama, Anulom Viloma (Alternate nostril breathing), Ujjayi Pranayama, Kapalabhati, Sheetkari, Sheetali, Bhastrika, Bhramari, Pranav Pranayama, B. Bandh – Mul bandh, Jalandhar Bandh. C. Mudra – Hast, Gyaan, Pran, Apan. D. Kriya – Jalnaiti, Sutranaitya, vaman. E. Mantra – Gayatri mantra, Mahamrityunjai mantra, Dhyaan – OM Dhyaan.	5
Total No. Lectures 30		

Keywords/Tags:

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

- Tiwari O.P. : Asana Why and How, Kaivalyadham, S.M.Y.M Samiti, Lonavala, Dist.Pune Maharashtra, India.
- Kulawayanand Swami : Yogasana
- Saraswati Swami Satyanand : Nine Principal Upanisads, Yoga Publication Trust Bihar, 2004.
- Saraswati Vishnudevananda : Meditation and Mantras, published by Penguin India.
- Lyenger B.K.S : Yoga the path to holistic health, The definitive step-by-step guide. Published by Dorling Kindersley Ltd. 2014 Edition.
- Gita press Gorakhpur : Kalyan (Yogank)
- Gita press Gorakhpur : Kalyan (Yoga Tattvank)
- Swami Vijnananand Saraswati : Yog Vijyan
- Shambhurat Tripathy : Siddha, Sant avam Yogi
- Swami Vijnananand Saraswati : Vedonmeinyog vidya
- Savatmarama : Hatha Yoga Pradipika
- Saraswati Swami Satyanand : Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Yoga Publication Trust.
- Swami Dharendra Brahmachari : Yogasana Vijanana, Asia Publishing House.

Suggestive digital platforms web links

Suggested equivalent online courses:

1. <https://www.yogabasics.com/>
 2. <https://adventureyogaonline.com/best-yoga-books/>
 3. <https://yogawithadriene.com/>
 4. <https://www.yogiapproved.com/category/yoga/>
 5. <http://yoga2all.com/>
 6. <https://www.yoga.in/yoga-munger.html>
 7. <http://yoggram.divyayoga.com/>
- Audio - <https://www.bhagavad-gita.org>

Handwritten signature:
डॉ. विनीता अक्छी, दर्शनशास्त्र
अध्यक्ष, केन्द्रीय अध्ययन मण्डल

- www.yumpu.com Documents view PDF download Asana Pranayama mudra Bandh full free collection (E-Book) , Author : Satyanandsaraswati (English language E-Book works on PC, Tablet, ipad, ios, mac)
- www.exoticindiaart.com
- E-Book – Aasana Pranayama, Mudra Bandh, Published by Yoga publication trust; 2nd edition (2017) Hindi Language Paperback : 565 pages.

Online websites : www.yogainternational.com , www.yogapoint.com , <https://theyogainstitute.org> , www.yogaphilosophy.com

Part D-Assessment and Evaluation

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Class Interaction /Quiz	10	Viva Voce on Practical	15
Attendance	5	Practical Record File	10
Assignments (Charts/ Model Seminar / Rural Service/ Technology Dissemination/ Report of Excursion/ Lab Visits/ Survey / Industrial visit)	10	Table work / Experiments	50
TOTAL	25		75

Any remarks/ suggestions: A Yoga teacher is recommended through the Jan Bhagidari Samiti for the practical question paper of Philosophy, Yogadarshana Sidhant and practice, for Yoga Training.

Handwritten signature:
 डॉ. विनीता अवस्थी, दर्शनशास्त्र
 अध्यक्ष, केन्द्रीय अध्ययन मण्डल

सैद्धांतिक प्रश्नपत्र

भाग अ - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र	कक्षा: बी.ए.	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2021-22
विषय: दर्शनशास्त्र			
1	पाठ्यक्रम का कोड	AI-PHIL2T	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	नीतिशास्त्र का परिचय - प्रश्न पत्र -II	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर कोर्स	कोर कोर्स	
4	पूर्वापेक्षा	बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण समस्त विद्यार्थीयों के लिये	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	1. नीतिशास्त्र के इस पाठ्यक्रम के अध्ययन को पूर्ण करने के पश्चात् विद्यार्थी अपने व्यवहार एवं कार्यों के प्रति सचेत रहेगा। 2. वह अपने कार्यस्थल पर समाधानपरक नीतियों को व्यावहारिक रूप प्रदान करने का ज्ञान रखेगा। 3. वह नैतिक विचारों एवं दार्शनिकों के बारे में जानेगा जो उसके ज्ञान को विस्तार प्रदान करेंगे।	
6	क्रेडिट मान	6+0=6	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 25+75	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 33

भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या -90, ट्यूटोरियल- प्रायोगिक L-T-P 3+0+0=3 (प्रति सप्ताह घंटे में)

इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या
I	दर्शन का परिचय 1. दर्शन की अवधारणा, दर्शन की मुख्य शाखाएँ - तत्त्वमीमांसा, ज्ञानमीमांसा और मूल्यमीमांसा। 2. भारतीय एवं पाश्चात्य दर्शन में भेद। 3. सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक नीतिशास्त्र। 4. नीतिशास्त्र की विशेषताएँ एवं मानव के लिए इसकी आवश्यकता। कुंजी शब्द - दृश्यते अनेन इति दर्शनम्, दर्शन की शाखाएँ, व्यावहारिक नीतिशास्त्र।	18
II	भारतीय नीतिशास्त्र अवधारणा और स्वरूप 1. भारतीय नीतिशास्त्र अवधारणा, नीतिशास्त्र का स्वरूप एवं क्षेत्र। 2. भारतीय परम्परा में मानवीय मूल्य एवं इतिकर्तव्यता का सिद्धांत। 3. भारतीय नीतिशास्त्र की आधारभूत मान्यताएँ - वैदिक दर्शन के विशेष सन्दर्भ में - आध्यत्मिकता, पुर्नजन्म, कर्मवाद। 4. उपनिषदों, गीता योगवाशिष्ठ एवं मनुस्मृति में नैतिकता का स्वरूप। कुंजी शब्द - भारतीय नीतिशास्त्र, इतिकर्तव्यता, आध्यत्मिकता, पुर्नजन्म, कर्मवाद, श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानम्, मनुस्मृति।	18
III	भारतीय नीतिशास्त्र अवधारणा और स्वरूप 1. ऋत का नियम एक प्राकृतिक नैतिक व्यवस्था। 2. ऋण एक नैतिक प्रत्यय-देव ऋण, गुरु ऋण, मातृ-पितृ ऋण। 3. गीता में लोक संग्रह की भावना एवं कर्म के प्रकार-संचित, प्रारब्ध, क्रियमान। 4. आश्रम व्यवस्था - ब्रह्मचर्य गृहस्थ वानप्रस्था एवं संन्यास। कुंजी शब्द - ऋत, ऋण, लोक संग्रह, कर्म के प्रकार, आश्रम।	18

Dr. Anurag Singh
 डॉ. अनुराग सिंह
 अध्यक्ष, राष्ट्रीय अध्ययन
 मंडल

IV	भारतीय नीतिशास्त्र के मुख्य सिद्धान्त 1. पुरुषार्थ चतुष्टय - धर्म अर्थ काम एवं मोक्ष मूल नैतिक कर्तव्य के रूप में 2. चार्वाक दर्शन का सुखवाद, जैन दर्शन के पंचमहाव्रत, 3. बौद्ध दर्शन में पारमिता एवं ब्रह्म विहार। 4. योग दर्शन में यम एवं नियम। कुंजी शब्द - धर्मो रक्षति रक्षितः, पुरुषार्थ, नास्तिक दर्शन, योग दर्शन।	18
V	पंचतत्वों की जीवन में आवश्यकता संवर्धन, संरक्षण एवं सम्मान - पर्यावरणीय नीतिशास्त्र 1. जल, अग्नि, वायु, आकाश एवं पृथ्वी - पृकृति प्रदत्त पंचतत्वों की जीवन में आवश्यकता - संवर्द्धन संरक्षण एवं सम्मान। 2. सनातन धर्म में पंचतत्वों का संरक्षण एवं यज्ञ का महत्व। 3. चेतन एवं अचेतन अस्तित्व परिस्थित की तंत्र के लिए अपरिहार्य, हिंसा एक अनैतिक कृत्य। 4. व्यावसायिक एवं औद्योगिक क्षेत्रों में पंचतत्वों के संरक्षण की आवश्यकता, पर्यावरणीय नैतिकता। कुंजी शब्द - सर्वखल्विदं ब्रह्म पंचमहाभूत, नैतिक पर्यावरण, यज्ञ, व्यावसायिक एवं औद्योगिक नैतिकता।	18

भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन

पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन

1. डॉ. मिश्र, नित्यानंद नीतिशास्त्र (सिद्धान्त तथा प्रयोग), मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2005
2. डॉ. वर्मा, वेद प्रकाश नीतिशास्त्र के मूल सिद्धान्त, एलाइड पब्लिकेशन, दिल्ली, 1977
3. डॉ. वर्मा, अशाके कुमार नीतिशास्त्र के सिद्धान्त, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1977
4. डॉ. पाण्डेय, संगमलाल नीतिशास्त्र का सर्वेक्षण, सेन्ट्रल पब्लिशिंग हाऊस, इलाहाबाद, 2005
5. डॉ. जाटव, डी. आर. नीतिशास्त्र के प्रमुख सिद्धान्त, मलिक एण्ड कम्पनी, जयपुर, 2006
6. डॉ. शाक्य राजेन्द्र प्रसाद, डॉ. खरे प्रदीप कुमार, नीतिशास्त्र मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रंथ अकादमी भोपाल म.प्र.
7. डॉ. उपाध्याय, बलदेव भारतीय दर्शन, शारदा मन्दिर वाराणसी, 1997
8. डॉ. मिश्र, श्रीकान्त भारतीय नीतिशास्त्र, आशा पब्लिशिंग कम्पनी, आगरा, 2018
9. डॉ. मिश्र, एच एन नीतिशास्त्र की भूमिका, हरियाणा ग्रन्थ अकादमी, 1984
10. डॉ. शाक्य, जे. पी. भारतीय नीतिशास्त्र, अशोक प्रकाशन आगरा, 2015
11. डॉ. गर्ग, एच एम पर्यावरण अध्ययन, 9859 कोड 9859ए 978-93-5167-580-8
12. डॉ. देव रत्ना नीतिशास्त्र एक परिचय मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रंथ अकादमी भोपाल म.प्र.

अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:

1. अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेब लिंक

1. Ethical Readings: Home-<https://epustakalay.com>(searched on - 25.05.2021, Saturday, 21:03)
2. <https://ndpr.nd.edu/reviews/ethics-and-the-history-of-indian-philosophy/>
3. Ethics Readings: Philosophy, Department of: Loyola University, Chicago - <https://epustakalay.com>(searched on - 25.05.2021, Saturday, 21:03)
4. <https://www.routledge.com/Indian-Ethics-Classical-Traditions-and-Contemporary-Challenges-Volume/Bilimoria-Prabhu-Sharma/p/book/9781138062696>
5. <https://www.ethicsindia.com>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियाँ:

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियाँ:

अधिकतम अंक: 100

सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक: 25 विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक: 75

आंतरिक मूल्यांकन:	क्लास टेस्ट	15
सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE):	असाइनमेंट/ प्रस्तुतीकरण (प्रेजेंटेशन)	10
		कुल अंक : 25
आकलन :	अनुभाग (अ): तीन अति लघु प्रश्न (प्रत्येक 50 शब्द)	03 x 03 = 09
विश्वविद्यालयीन परीक्षा:	अनुभाग (ब): चार लघु प्रश्न (प्रत्येक 200 शब्द)	04 x 09 = 36
समय- 02.00 घंटे	अनुभाग (स): दो दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 500 शब्द)	02 x 15 = 30
		कुल अंक 75

Dr. V. K. Dwivedi
 डॉ. विनीत अवस्थी, दर्शनशास्त्र
 अध्यक्ष केन्द्रीय अध्ययन मंडल

Part A Introduction

Part B- Content of the Course

L-T-P: 3+0+0=3 (in hours per week)		No. of Lectures
Unit	Topics	18

3. CO
4. A
5. K

10. Duesen
डा. विनीता अक्छी
अध्यक्ष मन्त्री
अध्ययन मंडल

IV	Main Principles of Indian Ethics 1. Purushartha Chatushtaya – Dharma, Artha, Kaama and Moksha – as main moral duties. 2. Hedonism of Charvaka, Panchamahavrata of Jaina Philosophy. 3. Parmita and Brahmavihar in Buddhist Philosophy. 4. Yama and Niyama in Yoga Philosophy. Key word – Dharmo Rakshati Rakshitah, Purushartha, Hetrodox Philosophies, Yoga Philosophy.	18
V	Five Elements (Panchmahabhut)- Enrichment, Conservation & Respect- Environmental Ethics 1. Water, Fire, Air, Sky and Earth – Necessity of Panchmahabhut (Five Elements) in life its Enrichment, Conservation and Respect. 2. Enrichment, Conservatio and Respect of Panchatattva and importance of Yagya in Sanatan Dharma 3. Essentiality of Conscious and Unconscious. Existence for Ecological System, Violence an Immoral action. 4. Necessity of protection of five elements in Professional and Industrial Sector, Environmental Ethics. Key word – Sarvamkhalvidam Brahma, Panchmahabhut (Five Elements), Yagya Environmental Ethics.	18

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

- 1 Dutta & Chatterjee, An Introduction to Indian Philosophy, University of Calcutta, 1968
- 2 M. Hiriyanna, Outlines of Indian Philosophy, George Allen and Unwin, London, 1932.
- 3 Peter Singer, Practical Ethics, Cambridge University, Cambridge, 2011
- 4 Simon Blackburn, Ethics A very short Introduction, Oxford University Press, 2001
- 5 Dr. Vimal Agrawal, e-book 8080, 978-93-5167-173-2

Suggested equivalent online courses:

- 01 Ethical Readings: Home – <https://www.ethicalreading.org.uk> (searched on 25.05.2021, Saturday, 20.55)
- 02 <https://ndpr.nd.edu/reviews/ethics-and-the-history-of-indian-philosophy/>
- 03 Ethics Readings: Philosophy, Department of: Loyola University, Chicago – <https://www.luc.edu> (searched on 25.05.2021, Saturday, 20.55)
- 04 <https://www.routledge.com/Indian-Ethics-Classical-Traditions-and-Contemporary-Challenges-Volume/Bilimoria-Prabhu-Sharma/p/book/9781138062696>
- 05 <https://www.ethicsindia.com>

Part D-Assessment and Evaluation

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Maximum Marks : 100

Continuous Comprehensive Evaluation (CCE) : 25marks University Exam (UE) 75 marks

Internal Assessment : Continuous Comprehensive Evaluation (CCE):25	Class Test Assignment/Presentation	15 10
External Assessment : University Exam Section: 75 Time : 02.00 Hours	Section(A) : Three Very Short Questions (50 Words Each) Section (B) : Four Short Questions (200 Words Each) Section (C) : Two Long Questions (500 Words Each)	03 x 03 = 09 04 x 09 = 36 02 x 15 = 30 Total 75

Any remarks/ suggestions:

Handwritten signature and text:
ज. विनीत) 3-वर्षी, दशमशालेन
अध्यक्ष के. डी. मंडल