

## Foundation Course: Yoga and Meditation

| <b>Part-A: Introduction</b>  |   |  |                             |
|--|---|--|-----------------------------|
| <b>Program:</b> Certificate course                                     | <b>UG I Year:</b> 1 Year  | <b>Year:</b> 2021  | <b>Session:</b> 2021 – 2022 |
| <b>Subject:</b> Yogic Science  |   |  |                             |
| 1.   | <b>Course Code</b>  | A1-YOSC1F  |                             |
| 2.   | <b>Course Title</b>   | Yoga and Meditation (Paper-2)  |                             |
| 3.   | <b>Course Type</b>  | Foundation Course  |                             |
| 4.   | <b>Pre-requisite (If any)</b>   | For BA I Year students, this course is compulsory for all.   |                             |
| 5.   | <b>Course Learning Outcomes</b>   | After studying this course, students will be able to: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Take care of their own Physical Mental emotional, social and spiritual health.</li> </ul> |                             |
| 6.   | <b>Credit Value</b>   | Theory-2   |                             |
| 7.   | <b>Total Marks</b>  | Max. Marks: 50   | Min. Passing Marks: 17      |
| <b>Part-B: Content of the Course</b>                                   |   |  |                             |
| <b>Total numbers of Lectures (in hours per week): 2 hours per week</b> |   |  |                             |
| <b>Total Lectures: 30 hours; L – T – P: 2 – 0 – 0</b>                  |   |  |                             |
| Units  | Topics  | No. of Lectures  |                             |
| I  | <b>Introduction to Yoga and Yogic Practices</b><br>1. Yoga: Etymology, definitions, aim, objectives and misconceptions<br>2. Yoga: Its Origin, history and development<br>3. Rules and regulations to be followed by Yoga Practitioners<br>4. Introduction to Yoga practices<br>5. Shatkarma: meaning, purpose and their significance in Yoga Sadhana<br>6. Introduction to Yogic Loosening practices and Surya Namaskar<br><b>Key Words:</b> History and Development of Yoga, Shatkarma, Common Yogic Practices. | 10   |                             |
| II   | <b>Breathing Practices and Pranayama</b><br>1. Sectional Breathing (Abdominal, Thoracic and Clavicular)   | 10   |                             |

|     |   |    |
|-----|---|----|
|     | <p>2.Yogic Deep Breathing</p> <p>3.Concept of Puraka, Rechaka and Kumbhaka</p> <p>4. Concept of Bandha and Mudra</p> <p>5. AnulmoaViloma/NadiShodhana</p> <p>6. Shitali7. Bhramari</p> <p><b>Key Words:</b>Sectional breathing, Deep breathing, Bandha &amp; Mudra, Shitali, Bhramari.</p>        |    |
| III | <p><b>Practices leading to Meditation</b></p> <p>1.Recitation of Pranava Mantra</p> <p>2. Recitation of Hymns, in vocations and prayers</p> <p>3. Anter Maun</p> <p>4. Breath Meditation</p> <p>5. Om Dhyana</p> <p><b>Key Words:</b> Pranav Mantra, Antermaun, Breath Meditation, Om Dhyana.</p> | 10 |

**Part-C: Learning Resources**

Text Books, Reference Books, Other resources

**Suggested Readings:**

1. Singh S. P & Yogi Mukesh: Foundation of Yoga, Standard Publication, New Delhi, 2010.
2. Swami Dharendra Brahmchari: YogasanaVijnana, Dharendra Yoga Publication, New Delhi, 1966.
3. Saraswati, Swami Satyanand: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha (APMB), Yoga Publication Trust, Munger, 2013.
4. H. R. Nagendra: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Swami Vivekananda YogPrakashan, Bangalore, 2002.
5. Ishwar Bhardwaj: SaralYogasana, Satyam Publishing House, New Delhi, 2018.
6. Shri Rai Singh Chouhan: Mudra Rahasya, Bhartiya Yog Sansthan, New Delhi, 2014.
7. Dr. Vishwanath Prasad Sanha: Dhyana Yoga, Bhartiya Yog Sansthan, New Delhi, 1987.
8. Shri Deshraj: Dhyana Sadhana, Bhartiya Yoga Sansthan, New Delhi, 2015.

**Suggestive digital platforms web links:**

1. [www.rishikeshnathyogshala.com](http://www.rishikeshnathyogshala.com)

**Suggested equivalent online courses:**1.<https://sahayji.com/hathayoga-course>

2. <https://theyogainstitute.org/>

**Part D: Assessment and Evaluation**

Maximum Marks: 50

University Examination (Objective) 50

Time: **01.00 Hour**

|                             |                     |           |
|-----------------------------|---------------------|-----------|
| <b>External Assessment:</b> | Objective questions | 50        |
| University Examination      |                     |           |
|                             | <b>Total</b>        | <b>50</b> |

**Any Remarks/suggestions:**

**आधार पाठ्यक्रम :योग एवं ध्यान**

| भाग अ - परिचय  |   |   |                          |
|--|---|---|--------------------------|
| प्रोग्राम: सर्टिफिकेट  | कक्षा : स्नातक प्रथम वर्ष   | वर्ष::2021  | सत्र:2021- 2022          |
| विषय:योग विज्ञान   |   |   |                          |
| 1  | पाठ्यक्रम का कोड  | A1-YOSC1F   |                          |
| 2  | पाठ्यक्रम का शीर्षक   | योग एवं ध्यान (प्रश्न पत्र2)  |                          |
| 3  | पाठ्यक्रम का प्रकार   | आधार पाठ्यक्रम  |                          |
| 4  | पूर्वपिक्षा(Prerequisite)<br>(यदि कोई हो)   | स्नातक प्रथम वर्षके छात्रों के लिए आधार पाठ्यक्रम अनिवार्य विषय है।   |                          |
| 5  | पाठ्यक्रम अध्धयन की परिलब्धियां(कोर्स लर्निंगआउटकम) (CLO)   | इस पाठ्यक्रम का अध्धयन करने के बाद, छात्र निम्न में सक्षम होंगे:<br>• अपने स्वयं के शारीरिक मानसिक भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास में। |                          |
| 6  | क्रेडिटमान  | 2   |                          |
| 7  | कुल अंक   | अधिकतम अंक: 50  | न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 17 |
| भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु  |   |   |                          |
| व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में):30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)<br>L-T-P: 2 – 0 – 0 |   |   |                          |
| इकाई   | विषय  | व्याख्यान की संख्या   |                          |
| I  | योग और योगिक अभ्यासों का परिचय<br><br>1. योग: व्युत्पत्ति, परिभाषाएं, उद्देश्य, उद्देश्य और गलत धारणाएं<br>2. योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास और विकास<br>3. योग अभ्यासकर्ताओं द्वारा पालन किए जाने वाले नियम और विनियम<br>4. योग प्रथाओं का परिचय | 10  |                          |

|  |   |    |
|--|---|----|
|  | <p>5. षट्कर्म: योग साधना में अर्थ, उद्देश्य और उनका महत्व</p> <p>6. योगिकशिथलीकरणऔर सूर्य नमस्कार का परिचय</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड): योग का इतिहास और विकास, योग के सिद्धांत और महत्व, सामान्य योगिक अभ्यास।</p>   |    |
| II   | <p>श्वास अभ्यास और प्राणायाम</p> <p>1. अनुभागीय श्वास (पेट, थोरैसिक और क्लैविक्युलर)</p> <p>2. योगिक गहरी श्वास</p> <p>3. पुरक, रेचक और कुंभक की अवधारणा</p> <p>4. बंध और मुद्रा की अवधारणा</p> <p>5. अनुलोम विलोम/नाड़ी शोधन</p> <p>6. शीतलीएवं7. भ्रामरी</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड): पुरक, रेचक और कुंभक, बंध और मुद्रा, प्राणायाम</p> | 10 |
| III  | <p>ध्यानअभ्यास</p> <p>1. प्रणव मंत्र का पाठ</p> <p>2. मंत्रों का पाठ, मंगलाचरण और प्रार्थनाओं में</p> <p>3. अंतर मौन</p> <p>4. श्वास ध्यान</p> <p>5. ओम ध्यान</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड) :प्रणव मंत्र, श्वास ध्यान, ओम ध्यान</p>   | 10 |
| भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन                                     |   |    |
| पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन                     |   |    |
| अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री: |   |    |

1. सिंह एस. पी. और योगी मुकेश: फाउंडेशन ऑफ योग, स्टैंडर्डपब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2010.
2. स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी: योगासन विज्ञान, धीरेंद्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली, 1966.
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (APMB), योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, 2013.
4. एच. आर. नागेंद्र: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बेंगलोर, 2002.
5. ईश्वर भारद्वाज: सरल योगासन, सत्यमपब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, 2018.
6. श्री राय सिंह चौहान: मुद्रा रहस्य, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 2014.
7. डॉ विश्वनाथ प्रसाद संधा: ध्यान योग, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 1987.
8. श्री देशराज: ध्यान साधना, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 2015.

अनुशंसितडिजिटलप्लेटफॉर्मवेब लिंक:

1. [www.rishikeshnathyogshala.com](http://www.rishikeshnathyogshala.com)

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

1. <https://sahayji.com/hathayoga-course>
2. <https://theyogainstitute.org/>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक: 50

विश्वविद्यालयीनपरीक्षा (वस्तुनिष्ठ) अंक:50

|                          |                  |             |
|--------------------------|------------------|-------------|
| आकलन :                   | वस्तुनिष्ठप्रश्न | 50 x 1 = 50 |
| विश्वविद्यालयीन परीक्षा: |                  | कुल अंक: 50 |
| समय- 01.00 घंटे          |                  |             |

कोई टिप्पणी/सुझाव: