

शास्त्री तृतीय सत्रार्द्ध
सांख्ययोग
पत्र संख्या - DSE- II
पाठ्यक्रम विवरणम् -

भाग - 1	क्रेडिट - 1	यूनिट - 1	होरा - 16-20
---------	-------------	-----------	--------------

हठयोगस्य परिचयप्रयोजनञ्च
आसनविधिः, अनुबन्ध चतुष्टयः
हठविद्यायाः स्वरूपं उपयोगीता उपायानिश्च

भाग - 2	क्रेडिट - 1	यूनिट - 2	होरा - 16-20
---------	-------------	-----------	--------------

प्रमुखानि आसनानि, हितमिताहारः, पथ्यापथ्यविचारः

भाग - 3	क्रेडिट - 1	यूनिट - 3	होरा - 16-20
---------	-------------	-----------	--------------

प्राणायामविधिः प्रयोजनम्-फलञ्च अभ्यासकालः भेदः

भाग - 4	क्रेडिट - 1	यूनिट - 4	होरा - 16-20
---------	-------------	-----------	--------------

षट्कर्म, कुम्भकभेदाः. राजयोगप्राप्तिप्रकाराः

पाठ्य/सन्दर्भग्रन्थाः - १ हठयोगप्रदीपिका (प्रथमद्वितीयोपदेशः)

सहायकसन्दर्भग्रन्थाः

- 01.घेरण्डसंहिता,
- 02.हठयोगप्रदीपिका

चौखम्भाप्रकाशन वाराणसी
चौखम्भाप्रकाशन वाराणसी