

केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः  
(सांख्ययोगविद्याशाखा)  
शास्त्रितृतीयवर्षस्य पाठ्यक्रम

कक्षा	सत्रार्थम्	पत्रसङ्केतः	पाठ्यक्रमविवरणम्	क्रेडिट	यूनिट	होरा
शास्त्रितृतीयवर्षम्	पञ्चम	DSE3	आधारग्रन्थः- हठयोगप्रदीपिका (तृतीयचतुर्थोपदेशः)			
			प्रस्तावना- हठयोगस्य ग्रन्थेषु हठयोगप्रदीपिका प्रमुखाम् । समाङ्गयोगस्य व्यवहारिकशिक्षायाः, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-योगिकक्रियाणां चात्र वर्णनं सरलतया प्रतिपादितमस्ति । अतः अध्येतृणां कृते उपकाराय कल्पते।			
			उद्देश्यम्-हठयोगस्य अङ्गानां परिचयप्रदानम् । योगस्य प्रभेदाः यथा हठयोगः, राजयोगः, नादयोगः, लययोगः, अभ्यासयोगादीनां ज्ञानं भविष्यति। आसनप्राणायामादीनां योगशास्त्रोक्तमार्गेण प्रयोगकर्तुं समर्थाः भविष्यन्ति।			
शास्त्रितृतीयवर्षम्	पञ्चमसत्रार्थम्	DSE3	● प्राणायामस्वरूप-विधिः-प्रयोजनं, फलञ्च, षट्कर्माणि, कुम्भकभेदाश्च।	1	1	16-20
			● कुण्डलिनी, मुद्रा, अष्टसिद्धयः	1	1	16-20
			● शक्तिचालनम्, राजयोगः, सहजावस्था, लयस्वरूप-प्रकारश्च।	1	1	16-20
			● मनोनिग्रहः उन्मनी अवस्था, नादस्वरूपं-अवस्थाश्च जीवन्मुक्तावस्था ।	1	1	16-20
			फलितांशः - योगविद्या भारतवर्षस्य अमूल्यनिधिः। त्रिविधदुःखनिवृत्तये प्रयोगात्मकमस्य योगदानम् । सिद्धान्तेन सह प्रयोगस्य तादात्म्यतायाः प्रतिपादनमेवास्य ग्रन्थस्यौचित्यम् । आसनानां बोधो भविष्यति । मुद्राणां प्राणायामस्य समाधीनाञ्च बोधः । सङ्गति - योगदर्शनं भारतीयदर्शनेषु अतीव पुरातनं अस्ति । तत्र योगदर्शनं व्यवहारिकं पक्षमुपस्थापयति । बोधनप्रक्रिया- व्याख्यात्मकविधिः, विवरणात्मकविधिश्च, सूत्रात्मकविधिः प्रयोगात्मकविधिश्च ।			

सहायकसन्दर्भग्रन्थाः-

01. षेण्डसहिता,

चौखम्भाप्रकाशन वाराणसी

02. हठयोगप्रदीपिका

चौखम्भाप्रकाशन वाराणसी

प्रश्नपत्रप्रारूपम्- प्रश्नपत्रे खण्डत्रयं भवति । प्रथमखण्डे अतिलघूत्तरीयः द्वितीयखण्डे लघूत्तरीयः तृतीयखण्डे दीर्घोत्तरीयश्च ।

परीक्षाप्रणाली - सत्रार्द्धपरीक्षा

मूल्यांकनप्रक्रिया- मूल्यांकनप्रक्रिया द्विधा वर्तते, आन्तरिकमूल्यांकनं बाह्यमूल्यांकनञ्च

परीक्षामाध्यमः - संस्कृतम्

निर्धारितपाठ्यक्रमः - हठयोगप्रदीपिका (तृतीयचतुर्थोपदेशां)

### Board of Studies


(Department of Sankhyayoga)



Dr. Ashok Kumar Meena (HOD) (Chairman)

Prof. Mahesh Prasad (External Expert)

Dr. (Smt). Jyothi (External Expert),

Dr. Bikasini Gumansingh (Syllabus Creator) 

Dr. Sukanti Barik (Convener) 

Miss. Umarani Pattnayak (Students Representative)