

SVM SoS in Comparative Religion, Philosophy & Yoga

Choice Based Credit System (Elective Paper)

दर्शनशास्त्र एवं योग का परिचय : Introduction to Philosophy & Yoga

भाग-II / Part-II (For Third Semester)

कुल क्रेडिट -03

कुल -- 80

खण्ड-1 - योग की परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण, आसन और व्यायाम में अंतर, बंधो का वैज्ञानिक विवेचन, प्राणायाम की परिभाषा, प्राणायाम के लाभ, प्राणायाम की प्रक्रिया का वैज्ञानिक विवेचन, श्वसन तंत्र की क्रिया विधि प्राणायाम के संदर्भ में, दीर्घ श्वसन एवं प्राणायाम में अंतर।

Section-1- Definition of Yoga, Aims, Classification of Asanas, Difference between Asana and exercise, scientific explanation of Bandhas, Definition of Pranayama, Benefits of Pranayama, Scientific explanation of process of Pranayama, Process of respiratory system-with reference to Pranayama, Difference between long breathing & Pranayama.

खण्ड-2 - प्राण शक्ति के पाँच स्वरूप, विभिन्न रोगों के निदान में प्राणायाम की उपयोगिता-आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन के संदर्भ में।

Sectoin-2 - Five aspects of Prana shakti, Utility of Pranayama in curing different diseases-with reference to modern scientific study.

इकाई -3 - स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण, दिनचर्या, कर्मयोग, सांध्योपासना, ब्रह्मचर्य, विभिन्न रोगों के लक्षण, कारण एवं यौगिक उपचार।
आधुनिक जीवन शैली में योग की प्रासंगिकता-सावधानियाँ एवं निदान

UNIT-3 - Definition of Health, Characteristics of healthy person, Daily routine, Karma-Yoga, Evening prayer, Celibacy; Symptoms, Causes and Yogic treatment of different diseases.
Relevance of Yoga in modern life style- Precautions & treatment.

Suggested Books-

- | | | |
|------------------------------------|---|-------------------|
| 1. स्वस्थवृत्त विज्ञान | — | डॉ. रामहर्ष सिंह |
| 2. योगिक चिकित्सा | — | स्वामी कुवल्यानंद |
| 3. प्राण शक्ति : एक द्विव्य विभूति | — | पं. श्रीराम शर्मा |
| 4. योग दीपिका | — | बी. के. एस. अयंगर |
| 5. योग एवं यौगिक चिकित्सा | — | डॉ. रामहर्ष सिंह |

टीप-प्रत्येक भाग में तीन-तीन खण्ड है। प्रत्येक खण्ड एक क्रेडिट का है।

9. 4-2025
स्वामी विवेकानन्द स्मृति
सुविनात्मक धर्म, दर्शन एवं योग अध्ययन शाला
प. रविशंकर सुविनात्मक विद्यालय, रायपुर