

गो. से. काल-वाणिज्य महा  
जबलपुर



आधार पाठ्यक्रम: प्रथम प्रश्न पत्र - हिन्दी भाषा

(भाग- ए) परिचय

| कार्यक्रम : यूजी लेवल<br>प्रमाण-पत्र                | कक्षा : बी.ए. / बी.बी.ए. / बी.एससी.<br>/ बी.एच.एससी. / बी.सी.ए. / बी.बी.ए.<br>(प्रथम वर्ष)   | वर्ष 2021 | मार्च 2021 | 2022 |
|---|--|-----------|------------|------|
| विषय :-   | आधार पाठ्यक्रम   |           |            |      |
| 1 कोर्स कोड:  | XI-FCEAIT  |           |            |      |
| 2 कोर्स का शीर्षक:                                  | भाषा और संस्कृति   |           |            |      |
| 3 कोर्स का प्रकार                                   | आधार पाठ्यक्रम   |           |            |      |
| 4 कोर्स अपेक्षित                                    | कक्षा 12वीं उत्तीर्ण किसी भी विषय<br>समूह से।  |           |            |      |
| 5 कोर्स अधिगम उपलब्धि<br>(लर्निंग आउटकम) .<br>(CLO) | 1. उत्कृष्ट साहित्यिक पाठों के<br>अध्ययन से रुचि का विकास करना।<br>2. सांस्कृतिक चेतना और राष्ट्रीय<br>भावना का विकास करना।<br>3. भाषा-ज्ञान।<br>4. सामान्य शब्दावली और विशेष<br>शब्दावली के अध्ययन द्वारा भाषा एवं<br>संस्कृति बोध का विकास करना<br>5. विशिष्ट शब्दावली (बीज शब्द / की<br>वर्ड) से परिचित करवाते हुए बोध के<br>स्तर को विकसित करना।<br>6. प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु तैयार<br>करना। |           |            |      |
| 6 क्रेडिट मान                                       | 02 क्रेडिट   |           |            |      |
| 7 कुल अंक   | 50 अंक   |           |            |      |
| 8 उत्तीर्ण अंक                                      | 17 अंक   |           |            |      |

Handwritten signatures and text at the bottom of the page, including the name 'Anand' and other illegible signatures.



(भाग - बी) कोर्स साग्री

व्याख्यान की कुल संख्या : वर्ष में अधिकतम 15 घंटे

| यूनिट                                | विषय  | व्याख्यान की संख्या |
|--------------------------------------|---|---------------------|
| इकाई- एक                             | 1. मैथिलीशरण गुप्त: परिचय<br>पाठ: मातृभूमि (कविता)                        | 5 घण्टे             |
|                                      | 2. प्रेमचन्द: परिचय<br>पाठ: शतरंज के खिलाड़ी (कहानी)                      |                     |
|                                      | 3. व्यंग्य: शरद जोशी-जीप पर सवार इत्तियाँ                                 |                     |
| इकाई- दो                             | 1. वैचारिक-भारतीय भाषाओं में राम  | 5 घण्टे             |
|                                      | 2. आचार्य रामचन्द्र शुक्ल: परिचय<br>पाठ: उत्साह (भावमूलक निबन्ध)          |                     |
|                                      | 3. रामधारी सिंह दिनकर: परिचय<br>पाठ: भारत एक है (संस्कृति)                |                     |
|                                      | 4. आदिशंकराचार्य-जीवन व दर्शन   |                     |
| इकाई- तीन                            | 1. पर्यायवाची शब्द; विलोम शब्द; अनेक शब्द के लिए एक शब्द (हिन्दी व्याकरण) | 5 घण्टे             |
|                                      | 2. संधि और उसके प्रकार (हिन्दी व्याकरण)                                   |                     |
|                                      | 3. वीज शब्द- धर्म, अद्वैत, भाषा, अवधारणा, उदारीकरण।                       |                     |
| सार बिन्दु (की वर्ड) / टैग सर्च करे: |   |                     |
| मैथिलीशरण गुप्त:                     | मैथिलीशरण गुप्त की कविता मातृभूमि   |                     |
| प्रेमचन्द                            | प्रेमचन्द शतरंज के खिलाड़ी  |                     |
| रामधारी सिंह दिनकर                   | भारत एक है रामधारी सिंह दिनकर   |                     |

Handwritten signatures and initials at the bottom of the page, including 'G.S. College' and 'Exam. Controller'.



|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| आचार्य रामचन्द्र शुक्ल      | उल्लास निबन्ध रामचन्द्र शुक्ल |
| ज्ञान चतुर्वेदी             | सूरी महण और चूहे व्यंग्य      |
| रामापी विवेकानन्द           | शिकांगो व्याख्यान             |
| धर्म क्या है                |                               |
| मिश्रक का अर्थ              |                               |
| भाषा विवरण                  |                               |
| भाषा परिभाषा                |                               |
| अवधारणा का अर्थ एवं परिभाषा |                               |
| उदासीकरण की विशेषता         |                               |
| पर्यायवाची शब्द             |                               |
| दिलोम शब्द                  |                               |
| अनेक शब्द के लिए एक शब्द    |                               |
| सधि                         |                               |

(भाग सी)

अनुशासित अध्ययन संसाधन

पाठ्य पुस्तके, सन्दर्भ पुस्तके, अन्य संसाधन

1 प्रेमचन्द- मानसरोवर, खण्ड:3

2 आचार्य रामचन्द्र शुक्ल- चिन्तामणि, भाग 1

3 डॉ. वासुदेव नन्दन प्रसाद: आधुनिक हिन्दी व्याकरण और रचना,  
भारती भवन, ठाकुर बाडी रोड, पटना, बिहार

4 डॉ. राजेश्वर चतुर्वेदी, हिन्दी व्याकरण- उपकार प्रकाशन, आगरा  
उ.प्र.

5 ज्ञान चतुर्वेदी: इक्यावन व्यंग्य रचनाएँ

6 हिन्दी ज्ञान कोश

7 इन्टर नेट सामग्री- टैग में उल्लेखित

(भाग डी)

निरंक

*Handwritten signatures and initials:*  
J.K. Patel  
Dhanu  
Amulh  
R

*Handwritten text:*  
जोषी  
डॉ. जोषी  
दिनांक 21/05/2024  
वि. वि. वि. उदयन (म'उ)

गो. से. कर्म-दात्रीय मल



| PART A: Introduction  |   |   |                          |
|---|---|---|--------------------------|
| Program: UG Level   | Class: I Year   | Year: 2021-22   | Session: 2021-22 onwards |
| Subject: Foundation Course (English)                                  |   |   |                          |
| 1.  | Course Code   | XI-FCHBIT   |                          |
| 2.  | Course Title  | English Language and Indian Culture   |                          |
| 3.  | Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/ Vocational)   | Foundation Course   |                          |
| 4.  | Pre-Requisite (if any)  | To study this course, a student should have basic knowledge of English language. This course will be studied by all the students of UG level under the Foundation Course category.  |                          |
| 5.  | Course Learning Outcomes (CLO)  | Through this course the students will be able to:<br>1. Prepare for various competitive exams by developing their English language competence.<br>2. Promote their comprehension skills by being exposed to a variety of texts and their interpretations.<br>3. Build and enhance their vocabulary.<br>4. Develop their communication skills by strengthening grammar and usages.<br>5. Inculcate values which make them aware of national heritage and environmental issues, making them responsible citizens. |                          |
| 6.  | Credit Value  | 2 Credit  |                          |
| 7.  | Total Marks   | Max. Marks: 50  | Min. Pass Marks: 17      |
| PART B: Content of the Course   |   |   |                          |
| Total No. of Lectures-Tutorials- Practical (in hours per week): L-T-P |   |   |                          |
| Total No. of Lectures:  |   |   |                          |
| Unit  | Topics  |   | No. of Lectures          |
| I   | <b>Reading, Writing and Interpretation Skills:</b><br>1. Where The Mind is Without Fear- Rabindranath Tagore [Key Word: Patriotism]<br>2. National Education - M. K. Gandhi [Key Word: Edification]<br>3. The Axe- R.K Narayan [Key Word: Environment]<br>4. The Wonder That Was India- A.L Basham (an excerpt) [Key Word: Indianness]<br>5. Preface to the Mahabharata C. Rajagopalachari [Key Word: Indian Mythology] |   | 05                       |
| II  | <b>Comprehension Skill:</b><br>Unseen Passage followed by Multiple choice questions   |   | 05                       |
| III   | <b>Basic Language Skills 1: Vocabulary Building:</b> Suffix, Prefix, Synonyms, Antonyms, Homophones, Homonyms and One-word substitution.<br><b>2: Basic Grammar:</b> Noun, Pronoun, Adjective, Verb, Adverb, Prepositions, Articles,  |   | 05                       |

Handwritten signatures and initials at the bottom of the page, including 'Dhruv' and 'AS'.



Time and Tense

**PART C: Learning Resources**

Textbooks, Reference Books, Other Resources

**Suggested Readings**

- Essential English Grammar – Raymond Murphy, Cambridge University Press.
- Practical English Grammar Exercises 1- A. J. Thomson & A. V. Martinet, Oxford India.
- Practical English Usage - Michael Swan, Oxford
- English Grammar in Use – Raymond Murphy, Cambridge University Press.

**Part D: Assessment and Evaluation**

|                   |               |                      |              |
|-------------------|---------------|----------------------|--------------|
| Max Marks:<br>50  | Min Marks: 17 | University Exam (UE) | Total:<br>50 |
| U.E. Time 2 Hours |               |                      |              |

|  |  |                      |  |
|--|--|----------------------|--|
|  | <b>External Assessment (UE)</b>  | <b>Time: 2 Hours</b> |  |
|  | Fifty Multiple Choice /Objective/True-False type questions to be asked. Each question carries one mark |                      |  |

FOR EARNING CREDITS ; CORRESPONDENCE SKILLS & PARAGRAPH WRITING.  
(EXPANSION OF AN IDEA)

*Dr. A.S. Kushwah*  
21.12.21

Dr. A.S. Kushwah  
Chairman BOS Jiwaji University, Gwalior

*Dr. A.S. Kushwah*  
31/10/21  
प्राचार्य  
शा.एस.एल.पी. स्वातंत्र्य महाविद्यालय  
मुरार, ग्वालियर

*Dr. A.S. Kushwah*  
*Dr. A.S. Kushwah*  
*Dr. A.S. Kushwah*

गो. से. अर्थ. वाणिज्य महा. (ग.)



Foundation Course: ENVIRONMENTAL EDUCATION

| PART A: Introduction             |   |  |                          |
|----------------------------------|---|--|--------------------------|
| Program: UG Level Certificate    | Class: UG I Year  | Year: <del>FIRST</del><br>YEAR   | Session: 2021-22 onwards |
| Subject: Environmental Education |   |  |                          |
| 1.                               | Course Code   | X1-FCAC1T  |                          |
| 2.                               | Course Title  | Environmental Education  |                          |
| 3.                               | Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/ Vocational) | Foundation Course  |                          |
| 4.                               | Pre-Requisite (if any)  | A course intended to create awareness about the life of human beings which is an integral part of environment; and to inculcate the skills required to protect the environment from all sides.<br><br>To study this course, the student must have a knowledge about the environmental components, pollution, biodiversity, and ecosystem at senior secondary, class 12 <sup>th</sup> level.  |                          |
| 5.                               | Course Learning Outcomes (CLO)                                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. To understand various aspects of life forms, ecological processes, and the impacts on them by the human during Anthropocene era.</li><li>2. To build capabilities to identify relevant environmental issues, analyze the various underlying causes, evaluate the practices and policies, and develop framework to make inform decisions.</li><li>3. To develop empathy for all life forms, awareness, and responsibility towards environmental protection and nature preservation.</li><li>4. To develop the critical thinking for shaping strategies such as; scientific, social, economic, administrative &amp; legal, environmental protection, conservation of biodiversity, environmental equity and sustainable development.</li><li>5. To prepare for the competitive exams.</li></ol> |                          |
| 6.                               | Credit Value  | 2 Credit   |                          |
| 7.                               | Total Marks   | Max.Marks : 50   | Min. Passing Marks:17    |

AS Patel

AB

AB  
(डा. अर्चना पंचोली)



**PART B: Content of the Course**

Total No. of Lectures-15 Hrs. (01 hours per week):

Total No. of Lectures: 15

| Unit | Topics   | No. of Lectures |
|------|--|-----------------|
| I    | <b>Environment and Natural Resources:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Multidisciplinary nature, Scope and Importance of Environment</li><li>• Components of Environment: Atmosphere, Hydrosphere, Lithosphere, and Biosphere.</li><li>• Brief account of Natural Resources and associated problems: Land Resource, Water Resource, Energy Resource</li><li>• Concept of Sustainability and Sustainable Development</li></ul> <i>Keywords: Environment, Forest, Mineral, Food, Land, Water, Energy, Sustainable Development</i>   | 5 Hrs.          |
| II   | <b>Biome, Ecosystem and Biodiversity:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Major Biomes: Tropical, Temperate, Forest, Grassland, Desert, Tundra, Wetland, Estuarine and Marine</li><li>• Ecosystem: Structure function and types their Preservation &amp; Restoration</li><li>• Biodiversity and its conservation practices.</li></ul> <i>Keywords: Biome, Ecosystem, Biodiversity</i>  | 4 Hrs.          |
| III  | <b>Environmental Pollution, Management and Social Issues:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pollution: Types, Control measures, Management and associated problems.</li><li>• Environmental Law and Legislation: Protection and conservation Acts.</li><li>• International Agreement &amp; Programme.</li><li>• Environmental Movements, communication and public awareness programme.</li><li>• National and International organizations related to environment conservation and monitoring.</li><li>• Role of information technology in environment and human health.</li></ul> <i>Keywords: Pollution, Environmental Legislation, Environmental Movement, Environmental programme and organization.</i> | 6 Hrs.          |

Suggested activities: (at least one)

1. Visit to an area to document environmental assets: rivers / forest / flora / fauna.
2. Visit to a local polluted site Urban / Rural/ Industrial / Agricultural
3. Study of simple ecosystem.

*AB*  
*(डा. अर्चना पंचोली)*  
*AB*  
*AB*  
*AB*

भाग : अ परिचय

|   |   |                   |                |
|---|---|-------------------|----------------|
| पाठ्यक्रम: स्नातक<br>प्रमाण पत्र                  | कक्षा: स्नातक प्रथम वर्ष  | वर्ष:- FIRST Year | सत्र:- 2021-22 |
| <b>विषय:- पर्यावरण अध्ययन</b>                     |   |                   |                |
| 1) पाठ्यक्रम कोड:                                 |   |                   |                |
| 2) पाठ्यक्रम शीर्षक:                              | पर्यावरण अध्ययन   | X1FCAC1T          |                |
| 3) पाठ्यक्रम प्रकार:                              | आधार पाठ्यक्रम  |                   |                |
| 4) पूर्वापेक्षा                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ सीनियर सैकेण्डरी कक्षा 12 वी तक विद्यार्थी को पर्यावरण के घटक, प्रदूषण, जैव विविधता, पारिस्थितिकी तंत्र का ज्ञान होना आवश्यक है।</li> <li>✓ इस पाठ्यक्रम के माध्यम से अपेक्षा है कि विद्यार्थी पर्यावरण के प्रति जागरूकता को दृष्टिगत रखते हुए उसके विभिन्न घटकों का प्रबंधन एवं सतत् विकास की आवश्यकता को ध्यान में रखकर मानव विकास हेतु क्रियाकलाप करे।</li> </ul>   |                   |                |
| 5) पाठ्यक्रम अध्ययन<br>की परिलब्धियां<br>(C.L.O.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ इस पाठ्यक्रम के माध्यम से आने वाले मानवजनित युग में विद्यार्थियों में विभिन्न जीवन प्रारूप पारिस्थितिकी प्रक्रियाओं व उन पर होने वाले मानवीय प्रभावों की व्यापक समझ का विकास करना है।</li> <li>✓ विद्यार्थियों में ऐसी क्षमताओं का विकास करना है जिससे वह पर्यावरण संबंधित मुद्दों को पहचान कर अन्तर्निहित कारकों का विश्लेषण कर सके एवं उनसे संबंधित क्रियाकलाप व नीतियों का मूल्यांकन कर नीतिगत रूपरेखा विकसित करने में सहयोग कर सकेगा।</li> <li>✓ पर्यावरण सुरक्षा व प्रकृति संरक्षण हेतु सभी जीवन प्रारूपों के लिए समानुभूति, जागरूकता एवं उत्तरदायित्वों का बोध कराना।</li> <li>✓ पर्यावरण सुरक्षा, जैव विविधता संरक्षण, पर्यावरण समानता एवं सतत् विकास हेतु वैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, प्रशासनिक व वैधानिक नीतियों को स्वरूप प्रदान करने की महत्वपूर्ण सोच को विकसित करना है।</li> <li>✓ विद्यार्थी को प्रतियोगी परीक्षा के लिए तैयार करना</li> </ul> |                   |                |
| क्रेडिट   | 02 क्रेडिट  |                   |                |
| कुल अंक   | अधिकतम अंक:- 50, न्यूनतम प्राप्तांक - 17  |                   |                |

AB  
(डा. अर्चना पंचोली)





| भाग - ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु                |  |               |
|---|--|---------------|
| कुल व्याख्यान - 15 घंटे (1 घंटा प्रति सप्ताह) |  |               |
| ईकाई  | विषय:  | कुल व्याख्यान |
| I   | <p>पर्यावरण एवं प्राकृतिक संसाधन:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पर्यावरण की बहुशास्त्रीय प्रकृति, विषय क्षेत्र एवं महत्व</li> <li>✓ पर्यावरण के घटक: वायुमण्डल, जल मण्डल, स्थल मण्डल व जैव मण्डल</li> <li>✓ प्राकृतिक संसाधन एवं संबंधित समस्याएँ का संक्षिप्त विवरण: भू-संसाधन, जल संसाधन, ऊर्जा संसाधन</li> <li>✓ दीर्घकालिक एवं सतत विकास की अवधारणा</li> </ul> <p>कुंजी शब्द: पर्यावरण, वन, खनिज, खाद्य, भू, जल, ऊर्जा एवं सतत विकास</p>  | 5             |
| II  | <p>बायोम, पारिस्थितिकी तंत्र एवं जैव विविधता:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ मुख्य बायोम: उष्णकटिबंधीय, शीतोष्ण, वन, घास का मैदान, मरुस्थल, टुण्डरा, आर्द्रभूमि, मुहाना व समुद्री</li> <li>✓ पारिस्थितिकी तंत्र की संरचना, कार्य एवं प्रकार व इनका संरक्षण तथा पुनः स्थापन</li> <li>✓ जैव विविधता और उसका संरक्षण</li> </ul> <p>कुंजी शब्द: बायोम, पारिस्थितिकी तंत्र, जैव विविधता</p>   | 5             |
| III   | <p>पर्यावरण प्रदूषण, प्रबंधन एवं सामाजिक मुद्दे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ प्रदूषण के प्रकार, नियंत्रण के उपाय, प्रबंधन एवं उससे जुड़ी समस्याएँ</li> <li>✓ पर्यावरण कानून एवं अधिनियम: पर्यावरण सुरक्षा एवं संरक्षण विधान</li> </ul> <p>अन्तर्राष्ट्रीय समझौता एवं कार्यक्रम:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पर्यावरण आंदोलन, संचार एवं जनजागरूकता कार्यक्रम</li> <li>✓ पर्यावरण संरक्षण एवं नियंत्रण से संबंधित राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय संगठन</li> <li>✓ पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य में सूचना प्रौद्योगिकी की भूमिका।</li> </ul> <p>कुंजी शब्द: प्रदूषण, पर्यावरण कानून एवं विधान, पर्यावरण आंदोलन, पर्यावरण कार्यक्रम एवं संगठन</p> | 5             |

*Dr. ...*

*...*

*...*

(30 अर्चना पंचम)



गो. से. अर्थ. वा. विज्ञान महा.



## Foundation Course: Yoga and Meditation

| Part-A: Introduction        |                          |   |                        |
|-----------------------------|--------------------------|---|------------------------|
| Program: Certificate course | Class: B.A. 1 Year       | Year: 2021  | Session: 2021 - 2022   |
| Subject: Yogic Science      |                          |   |                        |
| 1.                          | Course Code              | AI-YOSC1F   |                        |
| 2.                          | Course Title             | Yoga and Meditation (Paper-2)   |                        |
| 3.                          | Course Type              | Foundation Course   |                        |
| 4.                          | Pre-requisite (If any)   | For BA I Year students, this course is compulsory for all.  |                        |
| 5.                          | Course Learning Outcomes | After studying this course, students will be able to:<br>• Take care of their own Physical Mental emotional, social and spiritual health. |                        |
| 6.                          | Credit Value             | Theory-2  |                        |
| 7.                          | Total Marks              | Max. Marks: 50  | Min. Passing Marks: 17 |

## Part-B: Content of the Course

Total numbers of Lectures (in hours per week): 2 hours per week  
Total Lectures: 30 hours; L - T - P: 2 - 0 - 0

| 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              |

*[Handwritten signatures and initials]*



|     |   |    |
|-----|---|----|
|     | <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/>

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*



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-YOSCIF   |                          |
| 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 अध्ययन की परिलब्धियां(कोर्स लर्निंगआउटकम) (CLO)   | इस पाठ्यक्रम का अध्ययन 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>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  |                          |

*[Handwritten signatures and marks]*



|  |   |    |
|--|---|----|
|  | <p>5. पदकर्म: योग साधना में अर्थ, उद्देश्य और उनका महत्व</p> <p>6. योगिकशिथलीकरण और 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> <ol style="list-style-type: none"><li>1. अनुभागीय श्वास (पेट, धोरेसिक और क्लैविक्युलर)</li><li>2. योगिक गहरी श्वास</li><li>3. पुरक, रेचक और कुंभक की अवधारणा</li><li>4. बंध और मुद्रा की अवधारणा</li><li>5. अनुलोम विलोम/नाड़ी शोधन</li><li>6. शीतली एवं 7. भ्रामरी</li></ol> <p>सार बिंदु (कीवर्ड): पुरक, रेचक और कुंभक, बंध और मुद्रा, प्राणायाम</p> | 10 |
| III  | <p>ध्यान अभ्यास</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. प्रणव मंत्र का पाठ</li><li>2. मंत्रों का पाठ, मंगलाचरण और प्रार्थनाओं में</li><li>3. अंतर मौन</li><li>4. श्वास ध्यान</li><li>5. ओम ध्यान</li></ol> <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: |   |    |

*Handwritten signatures and marks at the bottom of the page.*