

## B.A in Yogashastra

Title of the Course	Course Code	Course Outcomes
<b>Fundamentals of Yoga</b>	<b>Y1-YOGA-1T</b>	यह पाठ्यक्रम छात्रों को पाठ्य और दार्शनिक दृष्टिकोण से योग परंपरा से परिचित कराएगा।
		योग की बुनियादी अवधारणाओं से परिचित।
		जीवन और कल्याण के लिए एक अभिन्न दृष्टिकोण के रूप में योग के दर्शन की सराहना करें। योग के मार्गों और विद्यालयों के बीच अंतर को समझें।
		शरीर के शारीरिक और मानसिक उपचार में योगाभ्यास के लाभ को समझें।
		समझें कि योग अभ्यास कैसे सामाजिक सद्भाव और आध्यात्मिक उत्कृष्टता को सुविधाजनक बनाता है।
<b>Hath Yoga Pradipika</b>	<b>Y1-YOGA-2T</b>	यह कोर्स छात्रों को ह्यूमन फिजियोलॉजी और एनाटॉमी के आधार से परिचित कराएगा।
		पाठ्यक्रम के परिणाम: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में छात्र होगा
		हठ योग प्रदीपिका की मूल बातें समझने में सक्षम।
		हठ योग अभ्यास की अवधारणा को जानने में सक्षम।
		हठ योग प्रदीपिका और वर्तमान परिदृश्य में इसकी प्रासंगिकता।
हठ योग प्रदीपिका और इसका वैज्ञानिक और आध्यात्मिक महत्वा।		
<b>Patanjal Yoga Darshan</b>	<b>Y2-YOGA-1T</b>	छात्र पातंजल योग दर्शन की मूल अवधारणा को समझेंगे।
		चित्त, वृत्ति, समाधि की अवधारणा और इसके प्रकार अष्टांग योग को समझें
		अष्टांग योग का व्यावहारिक उपयोग और इसका हमसे संबंध।
		हमारे मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में यम और नियम का महत्वा।
<b>Anatomy and Physiology</b>	<b>Y2-YOGA-2T</b>	मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान की मूल बातें और इतिहास और नामकरण को समझने में सक्षम।
		प्रमुख शारीरिक तंत्र और उसकी संरचना और कार्य को जानने में सक्षम।
		फिटनेस और प्रतिरक्षा की अवधारणा को समझने में सक्षम।