

योग परिचय  
(Introduction of Yoga)

**GEYS-01**

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक . प्रथम : योग का स्वरूप</b>	<b>1- 47</b>
इकाई 1 योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, उद्देश्य एवं महत्त्व	1-14
इकाई 2 योग का अर्थ व परिभाषायें	15-26
इकाई 3 यौगिक ग्रन्थों का सामान्य परिचय: योग सूत्र, श्रीमद्भागवद् गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता ।	27-47
<b>ब्लॉक – द्वितीय : योग की विविध परम्परायें व योगियों का परिचय</b>	<b>48- 91</b>
इकाई 4 ज्ञानयोग एवं कर्मयोग	48-59
इकाई 5 भक्तियोग एवं अष्टांग योग	60-73
इकाई 6 प्रमुख योगियों के जीवन परिचय- महर्षि पंतजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द , स्वामी विवेकानन्द , श्री अरविन्द , कुवल्यानन्द	74-91
<b>ब्लॉक – तृतीय : योग दर्शन</b>	<b>92-132</b>
इकाई 7 - चित्त, चित्त भूमि, चित्तवृत्ति, अभ्यास वैराग्य	92-101
इकाई 8 - चित्त विक्षेप, चित्त प्रसादन के उपाय	102-111
इकाई 9 - ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य तथा कैवल्य प्राप्ति के उपाय	112-132