

अनुमोदित

2018-19

पाठ्यक्रम

स्नातक बी.ए./बी.एससी

(योग विज्ञान)



योग एवं मानव चेतना विभाग

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

भोपाल(म.प्र.)

सत्र : 2018-19

(DR S G TIKHÉ)

(DR S G TIKHÉ)



अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भौपाल
स्नातक (बी.ए / बी.एससी) प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम
विषय- योग विज्ञान

समूहः-योग, वैदिक दर्शन एवं स्वास्थ्य
प्रश्नपत्र- प्रथम
योग का परिचय

अधिकतम अंक - 50 (बाह्य परीक्षा-40 + आंतरिक मूल्यांकन-10)

उत्तीर्णांक-20 (16+4)

इकाई-1 योग का अर्थ, परिभाषा, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व एवं योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाएं।

इकाई-2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप— वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त।

इकाई-3 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार। योग की विभिन्न पद्धतियां—ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग।

इकाई-4 विभिन्न योगीयों का परिचय—महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, स्वामी कुवलयानंद।

इकाई-5 योग के ग्रन्थों का सामान्य प्राथमिक परिचय—पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवत्‌गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

1. योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
2. वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
3. योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
4. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा. ईश्वर भारद्वाज
5. कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीताप्रेस गोरखपुर
6. कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर





अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल
स्नातक (बी.ए / बी.एससी) प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम
विषय—योग विज्ञान

समूहः— योग, वैदिक दर्शन एवं स्वास्थ्य
प्रश्नपत्र— द्वितीय
वैदिक दर्शन एवं संस्कृति

अधिकतम अंक – 50 (बाह्य परीक्षा-40 + आंतरिक मूल्यांकन-10)

उत्तीर्णांक-20 (16+4)

इकाई-1 दर्शन शब्द का अर्थ एवं परिभाषा, वैदिक दर्शन की विशेषताएं। भारतीय दार्शनिक सम्प्रदाय, मानव जीवन में वैदिक दर्शन की उपादेयता। ज्ञान मीमांसा, तत्त्व मीमांसा, आचार मीमांसा का अर्थ एवं उपयोगिता।

इकाई-2 न्याय, वैशेषिक, दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। (तत्त्व मीमांसा एवं आचार मीमांसा)

इकाई-3 सांख्य, योग दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। (तत्त्व मीमांसा एवं आचार मीमांसा)

इकाई-4 मीमांसा एवं वेदान्त तथा वेदान्त के सम्प्रदाय (अद्वैतवाद, द्वैतवाद, द्वैताद्वैतवाद, विशिष्टाद्वैतवाद, शुद्धाद्वैतवाद) का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त (तत्त्व मीमांसा व आचार मीमांसा)।

इकाई-5 संस्कृति शब्द का अर्थ एवं परिभाषा, भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताएं आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, षौडश संस्कार, पंचमहायज्ञ।

संदर्भ ग्रन्थ—

1. भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
2. भारतीय संस्कृति के विविध आयाम— डॉ. अरुण जायसवाल
3. संस्कृति के चार अध्याय— रामधारी सिंह दिनकर
4. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डॉ. ईश्वर भारद्वाज
5. उपनिषद् संग्रह— प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास



अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल
स्नातक (बी.ए / बी.एससी) प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम
विषय – योग विज्ञान

समूहः— योग के ग्रंथ
प्रश्नपत्र— प्रथम
योग सूत्र

अधिकतम अंक – 50 (बाह्य परीक्षा–40 + आंतरिक मूल्यांकन–10)

उत्तीर्णांक–20 (16+4)

इकाई–1 पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।

इकाई–2 योग अन्तराय, विक्षेपसहभुव, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, कियायोग एवं उसके प्रकार, पंचकलेश एवं उसके प्रकार, कर्मफल सिद्धान्त।

इकाई–3 पुरुष व प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, अष्टांगयोग— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

इकाई–4 समाधिं की अवधारणा, समाधि के प्रकार—सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्मसेघ समाधि।

इकाई–5 चित्त का धर्म, लक्षण एवं अवस्था परिणाम, धर्म एवं धर्मों का विवेचन, संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां एवं कौवल्य।

संदर्भ ग्रन्थ—

1. योग सूत्र—वाचस्पति मिश्र
2. योग सूत्र वार्तिक— विज्ञान भिक्षु
3. योग सूत्र भास्तवी टीका— हरिहरानन्द अरण्य
4. योग सूत्र राजमार्तण्ड—भोजराज
5. पातंजल योग प्रदीप— ओमानन्द तीर्थ
6. पातंजल योग विमर्श— विजयपाल शास्त्री



अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

स्नातक (बी.ए / बी.एससी) प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम

विषय – योग विज्ञान

समूहः— योग के ग्रंथ

प्रश्नपत्र— द्वितीय

हठप्रदीपिका (स्वामी स्वात्माराम कृत)

अधिकतम अंक – 50 (बाह्य परीक्षा-40 + आंतरिक मूल्यांकन-10)

उत्तीर्णक-20 (16+4)

इकाई-1 हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। ग्रंथ की उद्देश्यात्मक उत्पत्ति, योगाभ्यांस हेतु उपयुक्त स्थान, साधक व बाधक तत्व, आसन— अर्थ एवं परिभाषा, वर्णित सभी 15 आसनों की विधि, लाभ व सावधानियाँ, योग साधना के लिए पथ्य-अपथ्य आहार।

इकाई-2 प्राणायाम—अर्थ, परिभाषा, महत्ता व सावधानियाँ, षट्कर्म—धौति, बरित, नेति, त्राटक, नौलि व कपालभाति की विधि व लाभ, प्राणायाम (कुम्भक)—वर्णित सभी आठों प्राणायामों की विधि व लाभ, हठसिद्धि के लक्षण।

इकाई-3 कुण्डलिनी—अर्थ एवं अवधारणा, मुद्रा—अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, वर्णित सभी 15 मुद्राओं की विधि एवं लाभ।

इकाई-4 समाधि—अर्थ एवं परिभाषा, कुण्डली जागरण तथा उसके परिणाम, मन व प्राण का संबंध, नादानुसंधान—अर्थ एवं इसकी चारों अवस्थायें, नादश्रवण की विविध ध्वनियाँ व उसके परिणाम।

इकाई-5 प्राण की गति का निरूपण, वात, पित्त व कब्ज का स्थान, वात के कारण उत्पन्न रोग व इसकी चिकित्सा।

संदर्भ ग्रन्थ—

1. योग—आसन प्राणायाम मुद्रायें क्रियायें—डॉ. एच.आर.नागेन्द्र—स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर।
2. द आर्ट एन्ड साइंस ऑफ प्राणायाम डॉ. एच.आर.नागेन्द्र—स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर।
3. हठ प्रदीपिका – स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
4. कुण्डलिनी योग— स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
5. घेरण्ड संहिता—स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
6. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध— स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।



अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

स्नातक (बी.ए / बी.एससी) प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम

विषय - योग विज्ञान

समूहः- योग एवं संबद्ध विज्ञान

प्रश्नपत्र- प्रथम

मानव शरीर रचना विज्ञान

अधिकतम अंक - 50 (बाह्य परीक्षा-40 + आंतरिक मूल्यांकन-10)

उत्तीर्णक-20 (16+4)

इकाई-1 मानव शरीर रचना विज्ञान का परिचय एवं इसकी महत्ता । शरीर की परिभाषा, मानव शरीर के मुख्य विभाग, मानवीय कोशिका की संरचना एवं मुख्य अवयव, उत्तक-उत्तक के प्रकार एवं संरचना ।

इकाई-2 पाचन तंत्र एवं श्वसन तंत्र:-

पाचन तंत्र का परिचय, पाचन अंगों—आहार नाल, अमाशय, यकृत, अग्नाशय, प्लीहा, छोटी तथा बड़ी औत, मलाशय, गुदीय नली एवं गुदा द्वार की संरचना ।

श्वसन तंत्र का परिचय, श्वसन अंगों— नासिका, स्वरयंत्र, ट्रेकिया तथा फेफड़ो की संरचना ।

इकाई-3 मासपेशीय एवं कंकाल तंत्र:-

मासपेशीय तंत्र का परिचय, माँसपेशीयों के प्रकार— फन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टेम्पोरेलिस, रस्टरनोकलीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रीपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ग्लूटियस, मैक्सीस, फेमोरिलिस, सारटेरियस, गैस्ट्रोकनीमियस की जानकारी एवं रचना ।
कंकाल तंत्र का परिचय, अस्थियों का वर्गीकरण, अस्थिया एवं अस्थिं जोड़ों की संरचना ।

इकाई-4 रक्त परिसंचरण तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र:-

रक्त परिसंचरण तंत्र का परिचय, रक्त की रचना, श्वेत रक्त कण, लाल रक्तकण व रक्त चक्रिका की रचना, धमनी व शिरा की रचना एवं हृदय की संरचना ।

उत्सर्जन तंत्र का परिचय, वृक्क, मूत्रनलिया, मूत्राशय तथा मूत्रमार्ग की संरचना ।

इकाई-5 अंतस्थावी तंत्र व तंत्रिका तंत्र:-

अंतस्थावी तंत्र का परिचय, अंतस्थावी व बहिस्थावी ग्रंथियाँ, विभिन्न ग्रंथियाँ—पीयूष, पिनियल, परिच्युलिका, थाइमस, अग्नाशय, एझेनल, डिम्ब व अण्डकोश ग्रंथियों की संरचना ।

तंत्रिका तंत्र का परिचय, तंत्रिका तंत्र के विभाग, मस्तिष्क, मस्तिष्क स्तंभ, मेरुदण्ड तथा तंत्रिका की संरचना ।

संदर्भग्रंथ-

1. सुश्रुत (शरीर रथान) — डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
2. शरीर रचना विज्ञान — डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान — डॉ. प्रियवृत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान — डॉ. एस.आर.वर्मा



अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल
स्नातक (बी.ए/बी.एससी) प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम
विषय – योग विज्ञान

समूहः— योग एवं संबद्ध विज्ञान

प्रश्नपत्र— द्वितीय

मानव चेतना एवं मानसिक स्वास्थ्य

अधिकतम अंक – 50 (बाह्य परीक्षा-40 + आंतरिक मूल्यांकन-10)

उत्तीर्णांक-20 (16+4)

इकाई-1 चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव जीवन में चेतना का स्थान, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, आधुनिक मनोविज्ञान में चेतना की अवस्थायें— चेतन, अवचेतन, अचेतन एवं अचेतन।

इकाई-2 वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई-3 मानव चेतना को प्रभावित करने वाले कारक—जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म।

इकाई-4 मानसिक स्वास्थ्यः— अर्थ, परिभाषा एवं मानसिक रोग से विभिन्नता। मानसिक स्वास्थ्य के तत्त्व, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्त्व, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय। मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने की पद्धतियाँ (मॉडल) के—नैदानिक मॉडल, साम्प्रदायिक मॉडल, सामाजिक क्रिया मॉडल, योग मॉडल।

इकाई-5 मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका मनोयौगिक समाधानः चिंता विकृति, मनोग्रसित बाध्य विकृति, रोग भ्रम, तनाव विकृति, मनोदशा विकृति, मनोदैहिक विकृति। महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त प्रसादन के उपाय एवं गीता के अनुसार मानसिक द्वन्द्वों से मुक्ति की अवधारणा।

संदर्भ ग्रन्थ—

1. भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप—डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना
2. भारतीय दर्शन—आचार्य बलदेव उपाध्याय
3. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान—डॉ. ईश्वर भारद्वाज
4. मानव चेतना—डॉ. ईश्वर भारद्वाज
5. मनोरोग विज्ञान—डॉ. बालकृष्ण पाठक
6. मानस रोग विज्ञान—डॉ. राजेन्द्र प्रसाद भटनागर
7. मानसिक चिकित्सा—लाल जी राम शुक्ला

A Study in Consciousness- Annie Besant
The Root of Consciousness- Jeffery Mishler
Mind and Super Mind- N.C. Panda



अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भौपाल

स्नातक (बी.ए / बी.एससी) प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम

विषय – योग विज्ञान

प्रायोगिक-प्रथम योग अभ्यास-प्रथम

अधिकतम अंक – 50 (बाह्य परीक्षा-40 + आंतरिक मूल्यांकन-10)

उत्तीर्णक-20 (16+4)

प्रार्थना-ऊँ उच्चारण-११ बार

- मंत्र :- (i) गायत्री मंत्र (ii) महामृत्युञ्जय मंत्र (iii) शांति पाठ मंत्र (iv) देशभक्ति गीत
- शुद्धि क्रियाएँ :-
(i) जलनेति (ii) सूत्र नेति (iii) वमन धौति (iv) कपालभाति (v) त्राटक
- यौगिक सूक्ष्म व्यायामः-
 - पादांगुली शक्ति विकासक। पादतल शक्ति विकासक। गुल्फ शक्ति विकासक। जानु शक्ति विकासक।
 - जंदा शक्ति विकासक। कटि शक्ति विकासक। उदर शक्ति विकासक। रकन्ध शक्ति विकासक।
 - भुजा शक्ति विकासक। भुजबल्ली शक्ति विकासक। मणिबन्ध शक्ति विकासक। अंगुली शक्ति विकासक।
 - करतल शक्ति विकासक। करपृष्ठ विकासक। ग्रीवा शक्ति विकासक।
- पवनमुक्तासन भाग १ व २
 - पादचक्रासन, पादसंचालन, झूलना-लुड्कना सुप्त-उदराकर्षणासन, शव-उदराकर्षणासन।
- स्थूल व्यायाम- (सामान्य एवं दक्षतानुसार)
 - शक्ति बंध समुह के आसन
 - सूर्य नमरकार -मंत्रों सहित
- शिथिलीकरण
 - शवासन
 - ध्यान
 - कीर्तन (सामूहिक मंत्र गायन)
 - भावनात्मक (शिथिलीकरण)

संदर्भ ग्रन्थसूची-

1. योग-आसन प्राणायाम मुद्रायें क्रियायें-डॉ.एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर।
2. राजयोग-डॉ.एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 560019कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्ड सांइस ऑफ प्राणायाम डॉ.एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर।
- 4- हठ प्रदीपिका – स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
5. कुण्डलिनी योग- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
7. घेरण्ड संहिता-स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
8. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।



अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

स्नातक (बी.ए./बी.एससी) प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम

विषय - योग विज्ञान

प्रायोगिक - द्वितीय योग अभ्यास-द्वितीय

अधिकतम अंक - 50 (बाह्य परीक्षा-40 + आंतरिक मूल्यांकन-10)

उत्तीर्णक-20 (16+4)

प्रार्थना-ऊँ उच्चारण-11 बार

मंत्र :- (i) गायत्री मंत्र (ii) महामृत्युञ्जय मंत्र (iii) वैदिक मंत्र (iv) शांति पाठ मंत्र

योगासन :-योगासन :-

(a) पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले: -

(i) श्वासन (ii) सरलपवनमुक्तासन (iii) उत्तापनपादसन (iv) कन्धरासन (v) अर्द्धहलासन (vi) विपरीतकरणी

(b) पेट के बल लेटकर किये जाने वाले:-

(i) मकरासन (ii) सरल शलभासन (iii) भुजंगासन (iv) भुजंगासन-1,2 (v) शलभासन (vi) नोकासन

(vii) धनुरासन

(c) बैठकर किये जाने वाले: -

(i) सुखासन (ii) सिद्धासन (iii) भद्रासन (iv) पद्मासन (v) उष्ट्रासन (vi) शशकासन (vii) मण्डूकासन

(viii) सेतुबंधासन (ix) गोमुखासन (x) तुलासन (xi) वकासन

(d) खड़े होकर किये जाने वाले: -

(i) ताङ्गासन (ii) उत्कटासन (iii) वृक्षासन (iv) गरुडासन (v) अर्द्धचंद्रासन (vi) हस्तपादासन

प्राणायाम :-

युक्तियुक्त श्वास-प्रश्वास की विधि, यौगिक गहन श्वास प्रश्वास

पूरक रेचक कुम्भक की अवधारणा,

नाड़ी शोधन प्राणायाम अनुपात सहित

सूर्यमेदन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम

बंध/मुद्रा :-

(i) मूलबंध (ii) उड्डीयान बंध (iii) जालधर बंध (iv) महाबंध (v) विपरीतकरणी मुद्रा

हस्तमुद्रा :- (i) ज्ञान मुद्रा (ii) चिन्मुद्रा

धारणा एवं ध्यान

ओम ध्यान

ध्यान, अंतर्मूल, अजपाजप, चिदाकाश धारणा।

योग निद्रा।

मंत्र, गीतापाठ, भजन, संत्संग, सेवागीत एवं देश भक्ति गीत।

कर्मयोग एवं सेवा का महत्व।

संदर्भ ग्रंथसूची:-

1. योग-आसन प्राणायाम मुद्रायें क्रियायें-डॉ.एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर।
2. राजयोग-डॉ.एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्ड साइंस ऑफ प्राणायाम- डॉ.एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर।
- 4- हठ प्रदीपिका - स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
5. कुण्डलिनी योग- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
7. घेरण्ड संहिता-स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
8. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन द्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।