पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर

(योग विज्ञान)

योग एवं मानव चेतना विभाग

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

भोपाल(म.प्र.)

सत्र : 2018–19

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय

योग एवं मानव चेतना विभाग

पतंजलि भवन, भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय परिसर, भोपाल (म.प्र.)

दुरभाष 0755-6888777

स्नातकोत्तर
योग विज्ञान 2018-19

समसत्र–प्रथम

प्रश्नपत्र–प्रथम

योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं महत्व

अधिकतम अंक–100 (बाह्य मूल्यांकन–70 + आंतरिक मूल्यांकन–30) उत्तीर्णांक–40

इकाई–1 योग शब्द का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। योग का इतिहास, व्यक्तित्व के विकास में योग की भूमिका, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।

इकाई–2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप–वेद, उपनिषद गीता,योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त तन्त्र शास्त्र एवं आयुर्वेद।

इकाई–3 योग पद्धतियां–राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, हठ्योग, मंत्रयोग कर्मयोग।

इकाई–4 विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।

इकाई–5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–पातंजलयोग सूत्र, श्रीमद्भगवत्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता।

संदर्भ ग्रंथ–

1. योग विज्ञान– स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
2. वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
3. योग मनोविज्ञान– शांतिप्रकाष आत्रेय
4. भारतीय दर्शन–आचार्य बलदेव उपाध्याय
5. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान–डॉ. ईष्वर भारद्वाज
6. कल्याण (योग तत्त्वांक)– गीताप्रेस गोरखपुर
7. कल्याण (योगांक)– गीता प्रेस गोरखपुर

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय

योग एवं मानव चेतना विभाग

पतंजलि भवन, भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय परिसर, भोपाल (म.प्र.)

दुरभाष 0755-6888777

स्नातकोत्तर

योग विज्ञान 2018-19

समसत्र–प्रथम **प्रश्नपत्र–द्वितीय**

भारतीय दर्शन एवं योग

4 क्रेडिट

अधिकतम अंक–100 (बाह्य मूल्यांकन–70 + आंतरिक मूल्यांकन–30) उत्तीर्णांक–40

ईकाई–1 संस्कृति की परिभाषा, भारतीय संस्कृति की विशेषतायें। वैदिक संस्कृति, त्रिचतुष्टक–आश्रम, वर्ण एवं पुरूषार्थ। संस्कृति एवं योग में संबंध। योग संस्कृति एवं मानवता का आधार।

इकाई–2 सांख्य दर्शन–पुरूष, प्रकृति, त्रिगुण। सत्यकार्यवाद, (कार्यकारण सिद्धांत) योग दर्शन–योग की परिभाषा, ईश्वर, क्लेश, अष्टांग योग।

इकाई–3 अद्वैत वेदान्त–ब्रह्म, माया, जीव एवं मोक्ष, मिमांसा–छः प्रमाण सिद्धांत।

इकाई–4 न्याय– वेषेशिक परिचय ज्ञान प्राप्त करने के स्त्रोत मोक्ष, द्रव्य के सात सिद्धांत।

इकाई–5 चार्वाक दर्शन–नीतिशास्त्र एवं दशेन, जैन दर्षन–पंच महाव्रत, स्वादवाद, कैवल्य, बौद्ध दर्षन–चार आर्य सत्य, निर्वाण और क्षणिकवाद।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. भारतीय दर्शन–एच.पी. सिन्हा
2. अद्वेत और विशिष्टाद्वेत वेदांत– डॉ. डी.एम. सिह
3. भारतीय दर्शन और परम्परा–बी.एल.शर्मा
4. भारतीय दर्शन की रूप रेखा– प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा
5. भारतीय योग परम्परा के विभिन्न आयाम–राजकुमारी पाण्डे–राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली।
6. भगवद्गीता–ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद भक्तिवेदान्त ट्रस्ट जुहू बॉम्बे 1982।
7. संस्कार– आचार्य श्री राम शर्मा आर्चा गायत्री तपोभूमि मथुरा उ.प्र.।

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय

योग एवं मानव चेतना विभाग

पतंजलि भवन, भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय परिसर, भोपाल (म.प्र.)

दुरभाष 0755-6888777

स्नातकोत्तर

योग विज्ञान 2018-19

समसत्र –प्रथम

प्रश्नपत्र –तृतीय

हठयोग के सिद्धांत

4 क्रेडिट

अधिकतम अंक–100 (बाह्य मूल्यांकन–70 + आंतरिक मूल्यांकन–30) उत्तीर्णांक–40

इकाई –1. हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। हठयोग का उद्गम एवं विकास। हठयोग के साधक एवं बाधक तत्त्व, स्थान, मिताहार एवं पथ्य, अपथ्य की अवधारणा। हठयोग व राजयोग का संबंध। हठयोग के प्रमुख ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय। नाथ सम्प्रदाय की उत्पत्ति एवं विकास।

इकाई –2. षट्कर्म शब्द का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्मो का वर्गीकरण। षट्कर्मो का उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। षट्कर्मो से प्राप्त स्वस्थ एवं चिकित्सीय लाभ।

इकाई –3. आसन शब्द का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार आसन। आसनों के उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। आसनों के चिकित्सीय लाभ।

इकाई–4. प्राणायाम–यौगिक श्वसन प्रकिया, पूरक, कुम्भक एवं रेचक की अवधारणा। प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। हठयोग ग्रंथों में वर्णित प्राणायामों के चिकित्सीय लाभ। मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। बंध व मुद्राओं से प्राप्त चिकित्सीय लाभ।

इकाई –5. ध्यान का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। ध्यान के उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। हठयोग ग्रंथों में वर्णित ध्यान के प्रकार एवं ध्यान प्रकिया से प्राप्त स्वस्थ एवं चिकित्सीय लाभ। हठप्रदीपिका में वर्णित नाद एवं नादानुसंधान की अवधारणा।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. हठप्रदीपिका – स्वामी स्वात्माराम, कैवल्यधाम लोनावला पुणे,
2. घेरण्ड संहिता –स्वामी निरजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशश्न ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत।
3. हठयोग – स्वामी शिवानन्द सरस्वती, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी पब्लीकेशन, उत्तराखण्ड़
4. हठयोग ;एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य एवं हठयोगप्रदीपिका – सुरेन्द्र कुमार शर्मा, ईस्टर्न बुक लिंकर्स, दिल्ली।
5. तंत्र, किया और योग विद्या – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
6. हठयोगप्रदीपिका –स्वामी अनन्त भारती, चौखम्भा औरियन्टालिया, नई दिल्ली।

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय

योग एवं मानव चेतना विभाग

पतंजलि भवन, भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय परिसर, भोपाल (म.प्र.)

दुरभाष 0755-6888777

स्नातकोत्तर

योग विज्ञान 2018-19

समसत्र–प्रथम **प्रश्नपत्र–चतुर्थ**

मानव शरीर रचना विज्ञान एवं यौगिक अवधारणा

अधिकतम अंक–100 (बाह्य मूल्यांकन–70 + आंतरिक मूल्यांकन–30) उत्तीर्णांक–40

इकाई –1. मानव शरीर परिचय , अस्थि, माँसपेशीय तंत्र एवं पाचन तंत्र (चित्र सहित वर्णन)

मानव शरीर रचना विज्ञान की परिभाषा, मुख्य विभाग। कोशिका परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। उत्तक परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण । संस्थान परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। अस्थि तंत्र– परिचय, संरचना एवं अस्थियों का वर्गीकरण। अस्थि जोडो का परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। माँसपेशीय तंत्र– परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। पाचन तंत्र का परिचय एवं विभिन्न पाचन अंगों की संरचना एवं वर्गीकरण।

इकाई –2. रक्त परिसंचरण संस्थान, श्वसन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र (चित्र सहित वर्णन)

रक्त परिसंचरण का परिचय, हृदय की संरचना एवं संबंधित अंगों का वर्गीकरण। श्वसन संस्थान का परिचय , श्वसन अंगों की संरचना एवं वर्गीकरण। उत्सर्जन तंत्र का परिचय एवं विभिन्न उत्सर्जन अंगों की संरचना एवं वर्गीकरण। उत्सर्जन तंत्रः परिचय, संरचना, उत्सर्जन तंत्र के अंग एवं चित्र सहित वर्णन। रक्ताभिसरण संस्थानः परिचय, संरचना एवं अंगों का चित्र सहित वर्णन। श्वसन संस्थानः परिचय संरचना एवं अंगों का चित्र सहित वर्णन।

इकाई –3. अंतःस्रावी ग्रंथियाँ, नाडी संस्थान तथा प्रजनन तंत्र :– (चित्र सहित वर्णन)

अंतःस्रावी ग्रंथियों का परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। नाडी संस्थान का परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। मस्तिष्क परिचय, संरचना मेरूदण्ड एवं आँख, नाक, कान, जिव्हा एवं त्वचा की संरचना एवं वर्गीकरण। प्रजनन तंत्र परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण।

इकाई 4. योग के अनुसार शरीर की अवधारणाः–

नाड़ियां और शरीर रचना विज्ञान, नाड़ी शब्द से तात्पर्य नाड़ियों की संख्या यथास्थिति तथा उनकी उत्तमता आदि का वर्णन नाड़ियों के शरीर में स्थान नाड़ियां तथा नाड़ियों में सूर्य/चंद्र आदि की स्थिति इडा नाड़ी पिंगला नाड़ी सुषुम्ना नाड़ी प्राण का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, प्राण एवं प्राण वायु के स्थान एवं भेदों का वर्णन। ओजस महाप्राण, प्राण अपान, समान उदान एवं व्यान का परिचय एवं स्थिति। रेतस उपप्राणः– नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त एवं धनंजय का परिचय एवं स्थिति।

इकाई :–5. स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, एवं कारण शरीर की अवधारणा, संरचना एवं स्थिति। कुण्डलिनी एवं षट्चक्रों की अवधारणा, संरचना एवं स्थिति। पंचकोश– अन्नमयकोश, प्राणमयकोश, मनोमयकोश, विज्ञानमयकोश, आनंदकोश। कुण्डलिनी जागरण एवं षट्चक्र भेदन

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

शरीर रचना विज्ञान :– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर किया विज्ञान :– डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. एस. आर. वर्मा
शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर और शरीर–किया विज्ञान :– ईवलिन पियर्स
स्वामी सत्यानंद सरस्वती, स्वर योग योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार (2003)।
स्वामी शिवानंद सरस्वती, स्वर योग दिव्य जीवन संघ ऋषिकेश उत्तराखण्ड (2006)।
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्राण प्राणयाम प्राण विद्या पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर (2001)।
भवानी खण्डेलवाल, स्वरोदय ज्ञान श्री सरस्वती प्रकाशन, अजमेर।
महामहोपाध्याय पं. मिहिर चन्द्र कृत, शिवस्वरोदय खेमराज श्रीकृष्ण दास श्री वैंकटेश्वर प्रेस मुंबई (2002)।
डॉ. एच. आर. नागेन्द्र, प्राणयाम विवेकानंद योग केन्द्र प्रकाशन, बैंगलोर (1998)।
स्वामी कुवल्यानंद, प्राणयाम पापुलर पब्लिकेशन, बम्बई (1966) ।
स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, धारण एवं दर्शन बिहार योग भारतीय मुंगेर।
स्वामी सत्यानंद सरस्वती क्रियात्मक योग योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत (2007)।
स्वामी सत्यानंद सरस्वती आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध बिहार योग विद्यालय गंगादर्शन, मुंगेर बिहार (2005)।
अमृता भारती, आदि ऊर्जा प्राण केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् नयी दिल्ली (2002)।

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय

योग एवं मानव चेतना विभाग
पतंजलि भवन, भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय परिसर, भोपाल (म.प्र.)
दुरभाष 0755-6888777

स्नातकोत्तर योग विज्ञान 2018-19

समसत्र– प्रथम **प्रायोगिक प्रश्नपत्र– प्रथम**

अधिकतम अंक–100 (बाह्य मूल्याकंन–70 + आंतरिक मूल्यांकन–30) उत्तीर्णांक–40

- मंगलाचरण– ऊँ/ध्यान/उच्चारण/प्रार्थनायें
- षट्कर्म–अग्रिसार, नेति, वमन धौति, दण्ड धौति, नौलि, त्राटक एवं कपालभाति।
- सूक्ष्म व्यायाम– पद नमुक्तासन भाग 1, (आसन प्राणायाम मुद्रा बंध से)
- स्थूल व्यायाम– सूर्य नमस्कार–क्षमतानुसार 1–12 आवृत्ति तक । रेखा गति, ह्रद गति (इंजन दौड़) उत्कूर्दन (जंपिंग),।
- ध्यानात्मक आसन– सुखासन, पद्मासन, योगमुद्रा, स्वस्तिकासन, सिंहासन, वज्रासन।
- संवर्धनात्मक–

1. खड़े होकर–ताड़ासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन 1,2,3 वृक्षासन, गरूड़ासन, नटराजासन, वायु–निष्कासन उत्कटासन, एकपादांगुष्ठासन।
2. बैठकर– भूनमनासन, गोमुखासन, अर्ध–मत्स्येन्द्रासन, सेतुआसन, वकासन, एकपाद शिरासन, आकर्ण–धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, कूर्मासन, उत्तानकूर्मासन, ब्रह्मचर्यासन ।
3. वज्रासन समुह–सुप्त–वज्रासन, मण्डूकासन, उत्तानमण्डूकासन, शशांकासन, मार्जारि आसन, उष्ट्रासन, मयूरासन, शीर्षासन ।
4. पद्मासन समुह– मत्यासन, तोलासन, अर्धपद्म पादोत्तानासन, पद्मावकासन, पद्मा–मयूरासन, गर्भासन, बद्ध–पद्मासन तोलासन, पद्म–पर्वतासन, वीरासन।
5. पीठ के बल–नौकासन सर्वांगासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन 1,2, कर्णपीडासन, हस्त–पादांगुष्ठासन।
6. पेट के बल– नौकासन शलभासन, धनुरासन, त्रिर्यक–भुजांगसन, संतुलनासन 1,2,3 भुजंगासन–पर्वतासन,कपोतासन,एक–पाद राजकपोतासन।

- विश्रामात्मक–निरालम्बासन, मत्स्यक्रीडासन,दण्डासन,शवासन, मकरासन।
- प्राणायाम–उदर श्वसन, यौगिक श्वसन, नाडीशोधन, सूर्यभेदन, उज्जायी, भस्त्रिका,शीतली,सीत्कारी एवं भ्रामरी।
- मुद्रा एवं बन्ध–मूलबन्ध, उड्डियान बन्ध, जालन्धर, बन्ध विपरीतकरणी।
- शिथिलीकरण–शवासन। योगनिद्रा (पाक्षिक)
- ध्यान–(पाक्षिक सूक्ष्म ध्यान (ऊँ)ज्योति ध्यान (त्राटक) कीर्तन (सामूहिक मंत्र गायन) भावनात्मक (शिथिलीकरण)
- विसर्जन पाठ–शान्ति पाठ (गायत्री मन्त्र, महामृत्युंजय मंत्र, दुर्गा जी के 32 नाम)
- वैदिक मन्त्रोचारण –गीता एवं उपनिषद इत्यादि के मंत्र
- समय–समय पर व्यख्यान (आहारचर्या एवं दिनचर्या पर)

संदर्भ ग्रंथसूची–

1. योग–आसन प्राणायाम मुद्राये क्रियाये–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 460019 कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्ड सांइस ऑफ प्राणायाम–डॉ. एच.आर.नागेन्द्र–स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन19गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर
4. हठ प्रदीपिका– स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
5. कुण्डलिनी योग–स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान–स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
7. घेरण्ड संहिता – स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
8. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध– स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय

योग एवं मानव चेतना विभाग
पतंजलि भवन, भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय परिसर, भोपाल (म.प्र.)
दूरभाष 0755-6888777

स्नातकोत्तर
योग विज्ञान 2018-19

समसत्र –प्रथम **प्रश्नपत्र प्रायोगिक–द्वितीय**

अधिकतम अंक–100 (बाह्य मूल्याकंन–70 + आंतरिक मूल्यांकन–30) उत्तीर्णांक–40

योग शिक्षण प्रशिक्षण

1. **योग शिक्षण–प्रशिक्षण की पाठ्य योजना :–**
   - अध्यापन/ प्रशिक्षण विधियां
   - अध्यापन विधियों के स्त्रोत
   - अध्यापन विधियों को प्रभावित करने वाले कारक
   - कक्षा प्रबंधन
   - योगाभ्यास अध्यापन पाठ (अष्ठ विधि पद्धति द्वारा)

1. **योग कक्षाओं का संचालन का प्रारूप**– विद्यार्थी खण्ड 'अ' से दो आसन, दो प्राणायाम, एक क्रिया व एक मुद्रा/बंध पर अध्यापन पाठ योजना तैयार करेंगे जिसे विभाग में प्रायोगिक परीक्षा के दौरान प्रस्तुत करना होगा।

3. **योग शिविर का आयोजन एवं संचालन**– प्रत्येक विद्यार्थी को योग–शिक्षक के निरीक्षण में कम–से–कम 4 सप्ताह की कालावधि का एक योग प्रशिक्षण शिविर/कार्यशाला का विशेष रूप से योग–शिक्षक द्वारा निरीक्षण किया जाना चाहिए। योग प्रशिक्षण शिविर/कार्यशाला का प्रतिवेदन संबंधित योग शिक्षक द्वारा मूल्यांकित व हस्ताक्षरित कर प्रायोगिक बाह्य परीक्षा के दौरान प्रस्तुत किया जावेगा ।

संदर्भ ग्रंथ–

1. योग–आसन प्राणायाम मुद्राये क्रियाये–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 460019 कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्डसांइस ऑफ प्राणायाम–डॉ. एच.आर.नागेन्द्र–स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन। 9गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर
4. हठ प्रदीपिका– स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
5. कुण्डलिनी योग–स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान–स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
7. घेरण्ड संहिता – स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
8. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध– स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
9. योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ–कैवल्यधाम लोनावला,पुणे (महाराष्ट्र)