

<p>अध्याय-1</p>	<p>योगशास्त्र का परिचयात्मक अध्ययन ऋग्वेद यजुर्वेद सामवेद अथर्ववेद वेद</p> <p>1.1 दर्शन शब्द का अर्थ 1.2 दर्शन शास्त्र की उत्पत्ति का इतिहास 1.3 सांख्य का सत्कार्यवाद 1.4 सांख्य और योग 1.5 योग के विभिन्न मार्ग (योग मार्ग)</p> <p>1.5.1 हठयोग 1.5.2 हठयोग की धारणाएँ 1.5.3 हठयोग की साधन पद्धति 1.5.4 हठयोग के साधन मार्ग के अंग :</p> <p>1.6 योग का तत्वज्ञान 1.6.1 चित्त की पांच वृत्तियाँ है 1.6.2 अष्टांगयोग मार्ग 1.6.2.1 योग के ग्रंथों में प्राणायाम 1.6.2.2 प्राणायाम का वर्गीकरण 1.7 साधन मार्ग के स्वरूपों का वर्णन</p>			

<p>अध्याय-2</p>	<p>1.7.1 तप</p> <p>1.7.2 स्वाध्याय</p> <p>1.7.3 ईश्वर प्राणिधान</p> <p>1.7.4 आध्यात्मयोग की कक्षाएँ</p> <p>1.8 पतंजलि योग दर्शन व पतंजलि जीवनी</p> <p>1.8.1 एक अवतार के रूप में पतंजलि</p> <p>1.8.2 महर्षि पतंजलि के जन्म से जुड़ी कहानियाँ।</p> <p>1.8.3 महर्षि पतंजलि कृत योग दर्शन</p> <p>2.1 नाट्यशास्त्र का स्वरूप</p> <p>2.2 नाट्यशास्त्र का विषय संक्षेप</p> <p>2.3 नाट्यशास्त्र के रचयिता</p> <p>2.4 नाट्यशास्त्र में आंगिक अभिनय में अंग और उपांग</p> <p>2.4.1 शिरोभिनय</p> <p>2.4.2 अंगहार</p> <p>2.4.3 रेचक</p> <p>2.4.4 करण</p> <p>2.4.5 हस्तमुद्रा</p>			
-----------------	---	--	--	--

<p>अध्याय-3</p>	<p>पात्रानुसार हस्ताभिनय हस्ताभिनय के प्रकार असंयुक्त हस्त मुद्राएँ मुद्राओं की उद्भव की कथाएं संयुतहस्त मुद्रा हस्तमुद्राओं की क्रियाएँ हस्तप्रचार नृतहस्त नृत हस्तो का प्रयोग करणों के निर्माण में</p> <p>2.4.6 वक्षस्थल 2.4.7 पार्श्व 2.4.8 उदर 2.4.9 कटी 2.4.10 उरू अर्थात् पिंडलिया 2.4.11 जंघा 2.4.12 पादकर्म 2.4.13 चारी 2.4.14 स्थान 2.4.15 मंडल</p> <p>मानवीय शरीर की रचना : अंग,उपांग और प्रत्यांग का योग और नृत्य में उपयोग</p> <p>3.1 मानवीय शरीर रचना एवं कार्यपद्धति 3.2 पेशी और पेशी समूह 3.3 अंग (अवयव)</p>			
-----------------	--	--	--	--

<p>अध्याय-4</p>	<p>3.4 विभिन्न तंत्र व शरीर (सिस्टम एण्ड बॉडी)</p> <p>3.4.1 पाचन तंत्र</p> <p>3.4.2 रक्त परिभ्रमण तंत्र</p> <p>3.4.3 श्वसन तंत्र</p> <p>3.4.4 स्नायु पेशी तंत्र</p> <p>3.4.5 नाड़ी तंत्र (मज्जा तंत्र)</p> <p>3.4.6. जागृतावस्था और निद्रा</p> <p>3.4.7 अस्थि तंत्र और शारीरिक स्थिति</p> <p>योगासन और नृत्यासन – योगशास्त्र और नाट्यशास्त्र का तुलनात्मक अध्ययन</p> <p>4.1 योग और नृत्य के बीच संबंध</p> <p>4.2 भारतीय शास्त्रीय नृत्य में योग और नाट्यशास्त्र का विनियोग या उपयोग</p> <p>4.3 नाट्यशास्त्र में दिए गए आंगिक अभिनय और योग में की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाओं का तुलनात्मक अध्ययन</p> <p>4.3.1 नाट्यशास्त्र में दिए गए शिरोभिनय और लक्षण तथा योग की सूक्ष्म क्रियाओं की तुलना</p> <p>4.3.2 नाट्यशास्त्र में दिए गए नासा-कर्म-लक्षण तथा योग की सूक्ष्म क्रियाओं की तुलना</p> <p>4.3.3 नाट्यशास्त्र में दिए गए उदर के प्रकार तथा योग की सूक्ष्म क्रियाओं की तुलना</p> <p>4.3.4 नाट्यशास्त्र में दिए गए ग्रीवा तथा योग की सूक्ष्म क्रियाओं की तुलना</p>			
-----------------	--	--	--	--

4.3.5 उपयोगिता के आधार पर की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाएँ

4.3.6 पंचक्रिया

4.3.7 सूक्ष्म क्रियाएँ करते समय ध्यान देने वाली बातें

4.3.8. सूक्ष्म क्रियाएँ करने से आसनो में होने वाले फायदे

4.3.9 सूक्ष्म क्रियाएँ और पंचक्रिया करने से नृत्य में होने वाले फायदे

4.4 योगासन और नृत्यासन की तुलना

4.4.1 आसन

पद्मासन, भुजंगासन, वज्रासन, बालकासन, गरुडासन, ताडासन, कटी चक्रासन, तिर्यक ताडासन, त्रिकोण आसन, चक्रासन, शलभ शीर्षासन, अश्वसंचलासन, शलभासन, वृश्चिकासन,

4.4.2 हस्तमुद्राएँ

अराल मुद्रा, सिंहमुख, मयूर हस्त, त्रिशूल हस्त, शुकटुंड, सुचि, कांगुल, भ्रमर, मुकुल, संपुट हस्त, कर्कट हस्त, शंख, गरुड़, शिवलिंग,

4.5 प्राणायाम

4.5.1 नर्तक द्वारा नियोजित विभिन्न प्राणायाम तकनीक और बंध

मूल बंध, उड़ियान बंध, जालंधर बंध, भस्त्रिका, कपालभाती,

4.6 प्रत्याहार

4.7 ध्यान

4.8 समाधि

4.9 ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा नटराजस्तोत्र

<p>अध्याय-5</p>	<p>योगचिकित्सा और नृत्यचिकित्सा</p> <p>5.1 उपचार एवं चिकित्सा के क्षेत्र में भारतीय संस्कृति का योगदान</p> <p>5.2 योगचिकित्सा और नृत्यचिकित्सा मानव शरीर रचना के परीपेक्ष में</p> <p>5.2.1 योग चिकित्सा</p> <p>5.2.2 योग प्रक्रियाओं द्वारा योगचिकित्सा का मानव शरीर और मन पर असर</p> <p>योग चिकित्सा की दृष्टि से पाचन क्रिया का संबंध</p> <p>योग चिकित्सा की दृष्टि से रक्त परिभ्रमण तंत्र का संबंध</p> <p>योग चिकित्सा की दृष्टि से श्वास प्रणाली</p> <p>योग चिकित्सा की दृष्टि से जागृतावस्था और निद्रा</p> <p>योग चिकित्सा की दृष्टि से अंतःस्रावी ग्रन्थि तंत्र</p> <p>5.3 योगासन और नृत्यासन करने से होने वाली विशिष्ट चिकित्सा और लाभ</p> <p>पद्मासन / ब्रह्मस्थानक</p> <p>भुजंगासन</p> <p>वज्रासन</p> <p>गरुडासन</p> <p>ताड़ासन</p> <p>कटी चक्रासन</p> <p>तिर्यक ताड़ासन</p> <p>त्रिकोणासन</p> <p>चक्रासन</p> <p>शलभ शीर्षासन</p>			
-----------------	--	--	--	--

	<p>अश्वसंचलासन शलभासन</p> <p>5.4 चिकित्सा के रूप में किये जाने वाली कमशः नृत्य की हस्त मुद्रा और योग की हस्त मुद्रा को करने से होने वाले विशिष्ट लाभ</p> <p>सिंहमुख/अपान मुद्रा मयूर हस्त /पृथ्वी मुद्रा त्रिषूल हस्त/ वरुण मुद्रा शुकटुंड हस्त /रुद्र मुद्रा सुचि हस्त/सुचि मुद्रा कांगुल हस्त/महासिर मुद्रा भ्रमर हस्त/भ्रमर मुद्रा संपुट हस्त/गणेश मुद्रा कर्कट हस्त/उषा मुद्रा शंख हस्त/शंख मुद्रा गरुड हस्त/गरुड मुद्रा शिवलिंग हस्त/शिवलिंग मुद्रा</p> <p>5.5 योग और नृत्य में प्राणायाम तकनीक द्वारा चिकित्सा</p> <p>5.6 ध्यान के बारे में बताते हुए चक्रों का वर्णन तथा चक्रों से योग और नृत्य में होने वाले विशिष्ट लाभ तथा उसके द्वारा चिकित्सा</p> <p>5.6.1 मानव शरीर की 7 ऊर्जा की परतें</p> <p>5.6.1.1 मूलाधार चक्र</p> <p>5.6.1.2 स्वाधिष्ठान चक्र</p> <p>5.6.1.3 मणिपुर चक्र</p> <p>5.6.1.4 अनाहत चक्र</p>			
--	---	--	--	--

<p>5.6.1.5 विशुद्धि चक्र</p> <p>5.6.1.6 आज्ञा चक्र (अंजना चक्र)</p> <p>5.6.1.7 सहस्रार चक्र</p> <p>5.6.2 चक्रों का मानवीय शरीर और भावनाओं पर असर</p> <p>5.6.2.1 मूलाधार चक्र के ध्यान से प्राप्त होने वाली सिद्धियाँ</p> <p>5.6.2.2 स्वाधिष्ठान चक्र के ध्यान से प्राप्त होने वाली सिद्धियाँ</p> <p>5.6.2.3 मणिपुर चक्र के ध्यान से प्राप्त होने वाली सिद्धियाँ</p> <p>5.6.2.4 अनाहत चक्र के ध्यान से प्राप्त होने वाली सिद्धियाँ</p> <p>5.6.2.5 विशुद्धि चक्र के ध्यान से प्राप्त होने वाली सिद्धियाँ</p> <p>5.6.2.6 आज्ञा चक्र के ध्यान से प्राप्त होने वाली सिद्धियाँ</p> <p>5.6.2.7 सहस्रदल चक्र के ध्यान से प्राप्त होने वाली सिद्धियाँ</p>			
--	--	--	--

--	--	--	--	--