

महर्षिपाणिनिसंस्कृतवैदिकविश्वविद्यालयः , उज्जैनम्



योगपत्रोपाधिपाठ्यक्रमः

योग

2019-2020

विपा. उज्जैनम्

०६.०६.१९

B.R. Bundhig

नियमावली-

1. प्रवेश नियमाः -

एकवर्षीयेऽस्मिन् पाठ्यक्रमे प्रवेशार्हता मध्यप्रदेशशासनद्वारामान्यताप्राप्तद्वादशीकक्षा (12वीं) तत्समकक्ष-परीक्षा वा विद्यते ।

2. परीक्षा योजना -

पत्रोपाधिपाठ्यक्रमे चत्वारि पत्राणि भविष्यन्ति । परीक्षायाः माध्यमं संस्कृतम् / हिन्दी भविष्यति । परीक्षायां उत्तीर्णतार्थं प्रतिप्रश्नपत्रं 36% अङ्काः अपेक्ष्यन्ते ।

परीक्षा योजना

प्रश्नपत्रम्	विषयः	अङ्काः
प्रथमं प्रश्नपत्रम्	योग परिचय तथा शरीर-विज्ञान	60 अङ्काः
द्वितीयं प्रश्नपत्रम्	योग तथा स्वास्थ्य	60 अङ्काः
तृतीयम्	प्रायोगिकम्	40 अङ्काः
चतुर्थम्	प्रायोगिकम्	40 अङ्काः
योगः		200 अङ्काः

3/11/2020

3/11/2020
06.06.20

B.S. Bundig

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम

प्रथम प्रश्नपत्र

योग परिचय तथा शरीर विज्ञान

पूर्णांक 60

इकाई		
प्रथम	योग परिचय, योग की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा, योग की ऐतिहासिक परंपरा, व्यक्तित्व विकास हेतु योग, मानव जीवन में योग का महत्त्व ।	12
द्वितीय	योग की पद्धतियाँ - राजयोग, हठयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्मयोग।	12
तृतीय	योग के आधार ग्रंथों का सामान्य परिचय - पतंजलि योगसूत्र, घेरंड संहिता, हठयोग प्रदीपिका ।	12
चतुर्थ	योगाभ्यास- आसन की परिभाषा, गुण विशेष, उद्देश्य, वर्गीकरण, आसनों की प्रक्रिया, योगाभ्यास एवं व्यायाम में अन्तर। योगाभ्यास के लिए उपर्युक्त स्थान, समय एवं आहार। योगाभ्यास में साधक तथा बाधक तत्व ।	12
पंचम	प्राणायाम- प्राण, प्राण भेद, प्राणायाम के उद्देश्य, प्राणायाम के प्रकार- नाडी शोधन, भ्रामरी, भस्त्रिका, शीतली, सीत्कारी, सूर्य अनुलोम-विलोम। प्राणायाम के लाभ व सावधानियाँ। मुद्रा एवं बंध - जिह्वा बंध, जालंधर बंध, उड्डीयान बंध, मुद्रा तथा बंध में समानता व भेद।	12

सन्दर्भ ग्रन्थ -

- | | | |
|----|--|--|
| 1- | योग विज्ञान | - स्वामी विज्ञानानन्द |
| 2 | राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग | - स्वामी विज्ञानानन्द |
| 4 | पातञ्जल योगसूत्र | - गीताप्रेस गोरखपुर |
| 5 | हठयोगप्रदीपिका | - कैवल्यधाम, लोनवाला |
| 6 | घेरण्ड संहिता | - बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर |
| 7. | व्यक्तित्व का मनोविज्ञान तथा योग दर्शन | - डॉ. पूजा मनमोहन उपाध्याय, म.प्र. साहित्य अकादमी, भोपाल |

अंकविभाजन-

क्रमांक	प्रश्न प्रकार	प्रश्न संख्या	अंक	योग
1.	बहुविकल्पीय	5	1	05
2.	लघूत्तरीय	5	3	15
3.	दीर्घोत्तरीय	5	8	40
	योग	15 प्रश्ना	-	

9418214401

04.04.25

B.S. Bundiq

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम
प्रश्नपत्र द्वितीय
योग तथा स्वास्थ्य

पूर्णांक: 60

इकाई		अङ्क
प्रथम	योग एवं स्वास्थ्य -अर्थ व परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वास्थ्य का जीवन में महत्व, दिनचर्या।	12
द्वितीय	आहार की परिभाषा, गुण, मात्रा व काल। संतुलित आहार, यौगिक आहार, दुग्धाहार, फलाहार, अपकाहार, मिताहार,। शाकाहार के गुण, मांसाहार के अवगुण।	12
तृतीय	योग चिकित्सा - कब्ज, मधुमेह, मोटापा, दमा आदि के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार। अवसाद, तनाव, निराशा, अनिद्रा, चिन्ता के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार।	12
चतुर्थ	शरीर विज्ञान - मानव शरीर का सामान्य परिचय। कोशिका, ऊतक, अस्थि व पेशी तन्त्र का सामान्य परिचय, रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।	12
पंचम	पाचन एवं उत्सर्जन तन्त्र का सामान्य परिचय व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव। रक्त परिसंचरण तन्त्र एवं श्वसन तन्त्र की सामान्य परिचय, रचना एवं क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।	12

सन्दर्भग्रन्थ: -

1. आसन कौं और कैसे - कैवल्यधामप्रकाशन-लोणावला (पुणे के निकट)
2. आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध - स्वामीसत्यानन्दसरस्वती, बिहारस्कूल ऑफ़ योगा, मुंगेर(बिहार)
3. योगदीपिका - वी.के.एस. आर्यंगर (पुणे)
4. स्वस्थ वृत्त - डॉ. रामहर्षसिंह
5. योग चिकित्सा - स्वामी कुवल्लयानन्द
6. आहार एवं पोषण. - जी. पी. शैली
7. योग चिकित्सा - डॉ. रामहर्ष सिंह
8. योग चिकित्सा - डॉ. ईश्वर भारद्वाज
9. सुश्रुत ;शरीर स्थानद्व - डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
- 10 शरीर रचना विज्ञान - डॉ. अन्नत प्रकाश गुप्ताए सुमित प्रकाशन
- 11 शरीर क्रिया विज्ञान - डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
- 12 शरीर रचना व क्रिया विज्ञान - डॉ. एस आर. वर्मा
13. पातञ्जल योगसूत्र - गीताप्रेस गोरखपुर

अंक विभाजन:-

क्रमांक	प्रश्न प्रकार	प्रश्न संख्या	अङ्क	योग
1.	बहुविकल्पीय	5	1	05
2.	लघूत्तरीय	5	3	15
3.	दीर्घोत्तरीय	5	8	40
	योग	15 प्रश्ना		60

34121427

L. D. Singh
04.04.22

B. Q. Bundla

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम

तृतीय प्रश्नपत्र-

प्रायोगिक परीक्षा

पूर्णांक: 40

1. सूर्यनमस्कार

2. आसन

- | | | |
|------------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. ताडासन | 2. त्रिकोणासन | 3. पादहस्तासन |
| 4. वृक्षासन | 5. पद्मासन | 6. बद्धपद्मासन |
| 7. स्वस्तिकासन | 8. ब्रजासन | 9. जानुशिरासन |
| 12. बकासन | 11. अर्धमत्स्येन्द्रासन | 12. पश्चिमोत्तासन |
| 13. शलभासन | 14. भुजंगासन | 15. अर्धहलासन |
| 16. नौकासन | 17. उत्तानपादासन | 18. पवनमुक्तासन |
| 19. हलासन | 20. धनुरासन | 21. सर्वांगासन |
| 22. विपरीतकरणी | 23. मार्जारिआसन | 24. शशांकासन |
| 25. कटिचकासन | 26. आकर्ण धनुरासन | 27. कुक्कुटासन |
| 28. गोमुखासन | 29. कूर्मासन, मण्डूकासन | 30. उष्ट्रासन |
| 31. हस्तपादांगुष्ठासन। | | |

3. प्राणायाम

नाडी शोधन, सूर्यभेदन, शीतली, सीत्कारी, भ्रामरी, भस्त्रिका।

सन्दर्भग्रन्थ-

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. आसन क्यों और कैसे - | कैवल्यधामप्रकाशन-लोणावला (पुणे के निकट) |
| 2. आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध - | स्वामीसत्यानन्दसरस्वती, बिहारस्कूलऑफयोगा, मुंगेर(बिहार), |
| 3. योगदीपिका - | वी.के.एस. आर्यंगर (पुणे) |

३५६२१५५२७८

०६.०६.१९

B.S. Bundel

पत्रोपाधिपाठ्यक्रम

चतुर्थ प्रश्नपत्र

प्रायोगिकपरीक्षा

अंक: 40

1. षड्गर्भ-
कुंजलक्रिया, जलनेति,, कपालभाति, धौतिक्रिया, त्राटक एवं नौली ।
2. मुद्राबन्ध-
महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, उड्डीयानबन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, तडागी, शाम्भवी ।
3. ध्यान
4. प्रार्थना मन्त्र
महामृत्युंजयमंत्र, गायत्रीमन्त्र, स्वस्तिमन्त्र

सन्दर्भग्रन्थ-

1. आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, बिहारस्कूल ऑफ योगा, मुंगेर(बिहार)
2. ध्यान - स्वामीसत्यानन्दसरस्वती, बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर(बिहार)
3. स्वामात्मारामकृतहठप्रदीपिका -कैवल्यधामप्रकाशन, लोनावला, पूणे
4. धारणाशक्ति -स्वामीनिरंजनानन्दसरस्वती, बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर(बिहार)

04182119202

Int. Dev.
04.06.2022

B.S. Bhandari