

संलग्नित सूची

Part I	Theory	Final Examination		Sessional	
		Max.	Min.	Max.	Agg.
Paper I	Yoga Parichay	100	33	25	125/41
Paper II	Patanjali Yoga Sutra	100	33	25	125/41
Paper III	Yoga and Mental Health	100	33	25	125/41
Paper IV	Anatomy and Phy.	100	33	25	125/41
	Total	400	132	100	500/164
Part II	Practical				
		Max.	Min.	Max.	Agg.
Paper VI	Teaching Ability	100	40	50	150/60
Paper VII	Proficiency in Asana, Pranayams and Kriyas	100	40	50	150/60
	Total	200	80	100	300/120

Note: No pass percentage is required for sessional exams.

प्रथम प्रश्न पत्र
योग परिचय
अंक-100

100 + 25
= 125

इकाई प्रथम :-

1. योग शब्द का अर्थ, योग की परिभाषा एवं योग के प्रकार।
2. योग का इतिहास।
3. आधुनिक जीवन में योग की उपादेयता।

द्वितीय ईकाई :-

1. योग के प्रकार।
2. योग के सहायक एवं बाधक तत्व।
3. अष्टांग योग का अर्थ।
4. योग के बहिरंग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार।

तृतीय ईकाई :-

1. योग के अंतरंग साधन- धारणा, ध्यान, समाधि।
2. ध्यान के प्रकार एवं विधी।
3. हठयोग की परिभाषा, हठयोग की विशेषता।
4. हठयोग के अनुसार नाडी शुद्धि एवं प्राणवायु।

चतुर्थ ईकाई :-

1. घेरण्ड संहिता का अध्ययन।
2. घेरण्ड नाथ जी के अनुसार षट्कियाओं का विस्तार से वर्णन।
3. घेरण्ड संहिता के अनुसार- नाडीशुद्धि, आसन, मुद्रा, कुण्डलिनी, प्रत्याहार, प्राणायाम, कुम्भक, ध्यान, समाधि।

पंचम ईकाई :-

1. वशिष्ठ संहिता में वर्णित विषयों का अध्ययन, योग से संबंधित अन्य ग्रन्थों का अध्ययन।
2. ज्ञान और कर्म का समन्वय।
3. नादानुसंधान, आसन, पंचम उपदेश।

संदर्भ ग्रंथ :-

1. अष्टांग योग- ओ.पी. तिवारी, कैवल्यधाम लोनावला
2. योग परिचय- डॉ. पी. वी. झा, कैवल्यधाम लोनावला
3. हठयोग प्रदीपिका- स्वात्माराम जी कैवल्यधाम लोनावला
4. वशिष्ठ संहिता- स्वामी दिगम्बर जी, कैवल्यधाम लोनावला

15/7/19

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य
अंक-100

तृतीय प्रश्न 45

100 + 25 = 125

प्रथम ईकाई :-

1. मनोविज्ञान की भूमिका।
2. व्यक्तित्व की परिभाषा एवं निर्धारक
 - अ. जैविक निर्धारक
 - ब. मनोवैज्ञानिक निर्धारक
 - स. पर्यावरणी निर्धारक
3. व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका।

द्वितीय ईकाई :-

1. प्रार्थना का अर्थ एवं परिभाषा
2. प्रार्थना के प्रकार, दैनिक जीवन में प्रार्थना का लाभ एवं महत्व
3. विभिन्न धर्मों में प्रार्थना का महत्व
जैसे:- हिन्दू धर्म, जैन धर्म, ईसाई धर्म, मुस्लिम धर्म।

तृतीय ईकाई :-

1. आधुनिक जीवन में तनाव, द्वंद एवं निराशा, कारण, दूर करने के योगिक उपाय।
2. तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका।

चतुर्थ ईकाई :-

1. योग की गलत धारणाएँ एवं स्रोत, इन धारणाओं का मन पर प्रभाव, निराकरण के उपाय।
2. ध्यान का मन और शरीर पर प्रभाव।

पंचम ईकाई :-

1. यौगिक आहार
2. सात्विक, राजसिक, तामसिक, भोजन का मन एवं शरीर पर प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथ-

- यौगिक चिकित्सा- स्वामी कुवलयानंद
सामान्य मनोविज्ञान- डॉ. अरुण शर्मा
सामान्य मनोविज्ञान- डॉ. दूर्गानंद सिन्हा
आधुनिक मनोविज्ञान- डॉ. श्याम स्वरूप जलोटा
भारतीय मनोविज्ञान- डॉ. लक्ष्मी शुक्ला
मनोविज्ञान- सी.टी. मार्गन, बिहार हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, पटना।
मनः स्वास्थ्यकी- डॉ. रामेश्वर सिंह, बिहार हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, पटना।
अपसामान्य मनोविज्ञान- एच. के. कपिल।
आधुनिक मनोविज्ञान का परिचय- डॉ. श्याम स्वरूप जलोटा, लक्ष्मीनारायण अग्रवाल शिक्षा साहित्य के प्रकाशन आगरा।
भारतीय मनोविज्ञान- (सांख्य एवं योग की पृष्ठभूमि में) डॉ. लक्ष्मी शुक्ला, मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी भोपाल।

15/7/19

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान ✓

चतुर्थ प्रश्न पत्र

100 + 25 = 125

प्रथम ईकाई :-

4. मानव शरीर का सामान्य परिचय, अवयव तथा विभिन्न तंत्र।
5. सिर, ग्रीवा, धड, उर्ध्वशाखाएँ, अधोशाखाएँ:- संरचना एवं कार्य।
6. तंत्रीका तंत्र:- संरचना एवं कार्य।
7. अंतःस्त्रावी तंत्र:- संरचना एवं कार्य।

द्वितीय ईकाई :-

विभिन्न तंत्रों का अध्ययन :-

1. परिसंचरण तंत्र:- संरचना एवं कार्य।
2. पाचन तंत्र:- संरचना एवं कार्य।
3. श्वसन तंत्र:- संरचना एवं कार्य।
4. तंत्रीका तंत्र:- संरचना एवं कार्य।
5. अंतःस्त्रावी तंत्र:- संरचना एवं कार्य।
6. अस्थी तंत्र:- संरचना एवं कार्य।

तृतीय ईकाई :-

1. विभिन्न तंत्रों पर आसनों का प्रभाव।
2. आसनों का शरीर क्रिया विज्ञान संबंधी अध्ययन।

चतुर्थ ईकाई :-

1. शरीर के विभिन्न संस्थानों पर षटक्रियाओं का प्रभाव।
2. शरीर पर बंध एवं मुद्राओं का प्रभाव।
3. प्राणायाम का विस्तृत वैज्ञानिक विवेचन।
4. प्राणायाम का शरीर एवं मस्तिष्क पर प्रभाव।

पंचम ईकाई :-

1. संतुलित आहार :- प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण, विटामिन।
2. शाकाहारी एवं मांसाहारी भोजनों का शरीर पर प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथ:-

1. प्राणायाम- स्वामी कुवलयानंद।
2. आसन क्यों और कैसे- ओ. पी. तिवारी।
3. योगासन- स्वामी कुवलयानंद।

1517/19

1578/19

अध्यापन अभ्यास
अंक-100

(आन्वयिक प्रश्नोत्तर)

100 + 50 = 150

- ❖ कक्षाओं का प्रबंध एवं अध्ययन विधि।
- ❖ पाठ योजना एवं उसका महत्व।
- ❖ आसन एवं व्यायाम में अंतर।
- ❖ विभिन्न वर्ण समूहों की अध्यापन विधियाँ।
- ❖ सामान्य एवं चिकित्सात्मक कक्षाओं में अंतर।
- ❖ कक्षा में अभ्यास पाठों का आयोजन।
- ❖ अभ्यास पाठों का आलोचनात्मक निरीक्षण।

Shriy
157119

157119



प्रायोगिक अभ्यास
अंक-100

(प्रयोगिक परीक्षा)

100+50 = 150

आसन

- | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------------|
| 1. शीर्षासनविपरीतकरणी | 21. गोमुखासन | 41. पवनमुक्तासन |
| 2. सर्वांगासन | 22. मत्स्येन्द्रासन | 42. मुक्तासन |
| 3. मत्स्यासन | 23. उत्कटासन | 43. वीरासन |
| 4. भुजंगासन | 24. मयूरासन | 44. गुप्तासन |
| 5. हलासन | 25. कुक्कुटासन | 45. संकटासन |
| 6. शलभासन | 26. उत्कटासन | 46. मण्डूकासन |
| 7. धनुरासन | 27. उत्तानकुर्मासन | 47. उत्तानमण्डूकासन |
| 8. वक्रासन | 28. उष्ट्रासन | 48. वृषमासन |
| 9. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन | 29. गोरक्षासन | 49. पदांगुष्ठासन |
| 10. पश्चिमोत्तानाशन | 30. बकासन | 50. वातायनासन |
| 11. वज्रासन | 31. पादहस्तासन | 51. गर्भासन |
| 12. सुप्तवज्रासन | 32. बद्ध पद्मासन | 52. नटराजासन |
| 13. योगमुद्रा | 33. आकर्णधनुरासन | 53. शीशापादानुआसन |
| 14. चक्रासन | 34. नौकासन | 54. भद्रासन |
| 15. वृक्षासन | 35. उग्रासन | 55. कपोतासन |
| 16. ताडासन | 36. पर्वतासन | 56. एकपादस्कन्धासन |
| 17. सिद्धासन | 37. गरुडासन | 57. चक्रासन |
| 18. स्वास्तिकासन | 38. जानुशीरासन | 58. शवासन |
| 19. पद्मासन | 39. तोलांगुलासन | 59. मकरासन |
| 20. सिंहासन | 40. कर्णपीडासन | |

प्राणायाम

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. अनुलोमविलोम | 5. सूर्यभेदन |
| 2. शीतली | 6. भस्त्रिका |
| 3. सीत्कारी | 7. भ्रामरी |
| 4. उज्जायी | |

क्रिया

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. जुबनेति | 5. कपालभाति |
| 2. सूत्रनेति | 6. अग्निसार |
| 3. धौलि | 7. त्राटक |
| 4. नौलि | |
| 8. शंखप्रक्षालन | |

8
15/2/19

18/2/19