

पी0जी0 डिप्लोमा इन यौगिक साइंस
प्रथम सेमिस्टर
प्रथम प्रश्नपत्र
विषय - योग परिचय

अंक 100

इकाई - 1

- . हठप्रदीपिका का स्वरूप (स्वामी स्वात्मारामकृत)
- . योग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य
- . योगाभ्यास हेतु उपर्युक्त स्थान, कुटी, वेशभूषा एवं वातावरण
- . योग के साधक - बाधक तत्व, यौगिक आहार (हठप्रदीपिका के अनुसार)

इकाई - 2

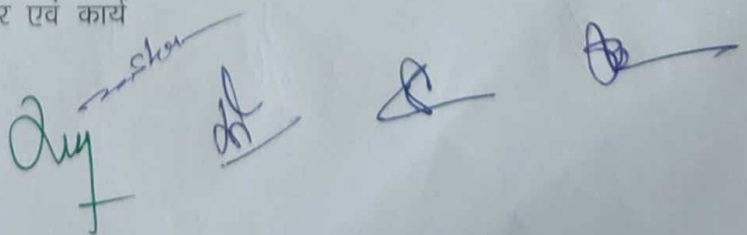
- . हठप्रदीपिका के अनुसार योगांगों का वर्णन आसन, प्राणायाम, मुद्रा और नादानुसंधान
- . आसन की अवधारणा
- . प्राणायाम की अवधारणा
- . बंध एवं मुद्रा की अवधारणा
- . नादानुसंधान की अवधारणा
- . व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में हठयोग की भूमिका

इकाई - 3

- . घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय
- . षट्कर्म का स्वरूप - धौति, नेति, वस्ति, त्राटक, नौलिए कपालभाति,
- . रोगों के उपचार में षट्कर्म का महत्व
- . मुद्रा - परिभाषा , प्रकार
- . आध्यात्मिक प्रगति में मुद्राओं की उपयोगिता

इकाई - 4

- . वशिष्ठ संहिता का सामान्य परिचय
- . यम, नियम एवं आसनों का स्वरूप
- . प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और समाधि का स्वरूप एवं आध्यात्मिक प्रगति में उपयोगिता
- . नाड़ी एवं वायु के प्रकार एवं कार्य

Signature


इकाई - 5

- स्वामी चरणदास के अनुसार अष्टांग योग का स्वरूप
- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा , ध्यान एवं समाधि का स्वरूप
- शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में अष्टांग की उपयोगिता
- आध्यात्मिक जीवन में अष्टांग योग की महत्त्वता

संदर्भ ग्रंथ -

1. दिगम्बर, स्वामी एवं झा पीतांबर - हठप्रदीपिका - कैवल्यधाम ,लोनावला
2. दिगम्बर, स्वामी एवं घारोटे एम.एल, घेरण्ड संहिता - कैवल्यधाम ,लोनावला
3. दिगम्बर, स्वामी एवं झा पीतांबर - वशिष्ठ संहिता - कैवल्यधाम ,लोनावला
4. निरंजनानंद, स्वामी - घेरण्ड संहिता - बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार
5. तिवारी ओ.पी. - अष्टांग योग (चरणदास कृत) - कैवल्यधाम ,लोनावला
6. सहाय ज्ञानशंकर - हठयोग प्रदीपिका - यौगिक हैरीटेज इंडिया, लोनावला

Ly *sha* *ka* *ka* *ka*

पी0जी0 डिप्लोमा इन यौगिक साइंस
प्रथम सेमिस्टर
द्वितीय प्रश्नपत्र
विषय - पातंजलयोगसूत्र

अंक 100

इकाई - 1

- . महर्षि पतंजलि का व्यक्तित्व एवं कृतित्व
- . पातंजल योगसूत्र का परिचय
- . योग का लक्षण, चित्तभूमि, चित्तवृत्तियाँ, चित्तवृत्तिनिरोध के साधन, अभ्यास बैराग्य

इकाई - 2

- . ईश्वर का स्वरूप - प्रणव, ईश्वर प्रणिधान का फल
- . चित्त विक्षेप एवं उपविक्षेप,
- . चित्त को निर्मल करने के उपाय
- . समाधि के भेद एवं फल सहित वर्णन

इकाई - 3

- . क्रियायोग - तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान
- . पंचक्लेश - परिभाषा एवं प्रकार
- . क्लेशनिवृत्ति के उपाय
- . दृश्य एवं द्रष्टा का स्वरूप
- . सप्तप्रान्तभूमि
- . विवेकज्ञान की प्राप्ति हेतु अष्टांगयोग की उपयोगिता।

इकाई - 4

- . योग के बहिरंग साधन - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार का स्वरूप एवं सिद्धि
- . अंतरंग साधन - धारणा, ध्यान एवं समाधि का स्वरूप एवं सिद्धि सहित वर्णन
- . संयम - परिभाषा, विनियोग एवं परिणाम
- . संयम में निर्बीज समाधि - बहिरंग साधन के रूप में।

Signature
Signature

Signature

इकाई - 5

- कैवल्य का स्वरूप
- सांख्यदर्शन एवं पातंजल योग दर्शन में भेद एवं समानताएँ
- आस्तिक दर्शन शृंखला में योगदर्शन का महत्व
- सामाजिक विकास एवं एकीकरण के लिए पातंजल योगसूत्र एक महत्वपूर्ण ग्रन्थ।

संदर्भ ग्रंथ -

1. ओमानंद तीर्थ, स्वामी - पातंजल योगप्रदीप - गीताप्रेस गोरखपुर 1988
2. करम्बेलकर, पी.बी. - पातंजल योगसूत्र - कैवल्यधाम लोनावला,
3. गोयनका, हरिकृष्णदास - योगदर्शन - गीताप्रेस गोरखपुर
4. डॉ साधना दौनेरिया - पातंजल योगसार - मधुलिका प्रकाशन, इलाहबाद

Sharma
Sharma
Sharma
Sharma

प्रायोगिक अभ्यास की सूची

1.हलासन	2.विपरीतकर्णी	3.सर्वांगासन	4.मत्स्यासन	5.श्रृंखलासन
6.शलभासन	7.घनुरासन	8.वक्रासन	9.वज्रासन	10.शुद्धावज्ञासन
11.पश्चिमोत्तानासन	12.तौलागुलासन	13.कुक्कुटासन	14.अर्धमत्स्येन्द्रासन	15.मौमुखासन
16.उत्तानकूर्मासन	17.मयूरासन	18.वक्रासन	19.सिंहासन	20.शीर्षपार्श्वशुद्धासन
21.मत्स्येन्द्रासन	22.शुद्धासन	23.ताड़ासन	24.वृक्षासन	25.नटराजासन
26.वातायनासन	27.पादहस्तासन	28.शीर्षासन	29.शवासन	30.पद्मासन

प्राणायाम

1.अनुलोम - विलोम	2.शीतली	3.उज्जायी
------------------	---------	-----------

बंध

1.जालन्धर बंध	2.जिह्वा बंध
---------------	--------------

मुद्रा

1.ब्रह्ममुद्रा	2.योगमुद्रा
----------------	-------------

सूर्य नमस्कार

प्रणव उच्चारण

30 मिनट तक ध्यान की स्थिति

प्रायोगिक अभ्यास परीक्षा के अंकों का विभाजन

यह परीक्षा बाह्य परीक्षक द्वारा ली जावेगी।

आसन	-	40
प्राणायाम	-	15
शुद्धि क्रियाएँ	-	10
बंध	-	05
मुद्रा	-	05
ध्यान	-	15
पाठ्यक्रम के अतिरिक्त कोई पांच चयनित आसन	-	10
मौखिक परीक्षा	-	25
पूर्णांक	-	100
न्यूनतम उत्तीर्णांक	-	50

Signature

Signature

अध्यापन अभ्यास

कक्षाओं का प्रबंध एवं अध्यापन अभ्यास

पाठ्योजना एवं उसका महत्व

आसन एवं व्यायाम में अंतर

कक्षा में अभ्यास पाठों का आयोजन

टीप - प्रत्येक विद्यार्थी को दो पाठ्योजना योजनाएँ विभागाध्यक्ष द्वारा आवंटित दिनांकों में ही प्रस्तुत करना होगा। इसका मूल्यांकन आंतरिक होगा। प्रत्येक पाठ्योजना 25 अंक की होगी, जिसमें 5 अंक सहायक सामग्री पर दिये जायेंगे। आवंटित विषय पर विद्यार्थी द्वारा अध्यापन प्रयोगात्मक एवं सैद्धांतिक विधि के अंतर्गत 20 मिनट में प्रस्तुत करना होगा।

