

पाठ्यक्रम: योग विषय

पूर्व मध्यमा-प्रथम

अध्याय 1 – परिचय

1	योग का इतिहास और विकास
2	योग की प्रमुख परिभाषाएं एवं अर्थ
3	योगाभ्यास का उद्देश्य
4	योग और व्यायाम में भेद
5	योग से सम्बन्धित भ्रान्तियाँ एवं उनका समाधान

अध्याय 2 – योग का सैद्धान्तिक पक्ष: योग-दर्शन

1	योगदर्शन का सामान्य परिचय
2	चित्त की भूमियाँ एवं वृत्तियाँ
3	चित्तवृत्ति-निरोध का उपाय
4	योग अन्तराय एवं उपान्तराय
5	चित्त प्रसादन कर्म
6	समाधिपाद का कण्ठस्थीकरण- प्रायोगिक पक्ष
7	सूर्यनमस्कार का अभ्यास मन्त्र सहित- प्रायोगिक पक्ष

मूल्यांकन

लिखित परीक्षा – एक प्रश्न पत्र (पूर्णांक 70) के माध्यम से लिखित परीक्षा विद्यालय द्वारा करायी जायेगी।

आन्तरिक मूल्यांकन – सतत व्यापक मूल्यांकन के अन्तर्गत वर्ष में तीन बार विद्यालय द्वारा मूल्यांकन किया जायेगा, जिसमें प्रायोगिक परीक्षण प्रमुख रहेगा।

परीक्षा परिणाम में उपर्युक्त दोनो मूल्यांकन के अंक सम्मिलित किये जाएंगे।

पूर्व मध्यमा–द्वितीय

अध्याय 1 – योग की परम्पराओं का परिचय

1	अष्टांग योग, राजयोग और हठयोग का परिचय
2	कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, मन्त्रयोग, लययोग एवं कुण्डलिनी योग का परिचय
3	भारतीय दर्शनों का सामान्य परिचय

अध्याय 2 – योग दर्शन

	तनाव प्रबन्धन के लिये योग –
1	ईश्वर का स्वरूप एवं ईश्वर– सम्बन्धित सूत्र
2	समाधि एवं उसके भेद
3	क्रियायोग एवं अष्टांग योग का परिचय
	योगाभ्यास पूर्व– दिशा–निर्देश
	प्रायोगिक
	साधनपाद का कण्ठस्थीकरण
	प्रार्थना (वैदिक)
	संगच्छध्वं संवदध्वं
	ग्रीवा – चालन, स्कन्ध संचालन, कटि संचालन, घुटना संचालन

मूल्यांकन

लिखित परीक्षा – एक प्रश्न पत्र (पूर्णांक–70) के माध्यम से संस्कृत परिषद द्वारा परीक्षा करायी जायेगी।

प्रायोगिक परीक्षा– सम्बन्धित विद्यालय द्वारा सतत् एवं व्यापक मूल्यांकन/प्रायोगिक परीक्षा 30 पूर्णांक में सम्पन्न करायी जाएगी, जिसमें 20 अंक क्रियाओं, 5 अंक अभिलेखीय परीक्षण एवं 05 अंक मौखिक परीक्षण हेतु रहेगा।

परिणाम– परीक्षा परिणाम में दोनो अंकों का समावेश किया जायेगा। दोनो परीक्षणों में पृथक–2 उत्तीर्ण होना आवश्यक होगा।

उत्तर मध्यमा—प्रथम

भाग-1 रोजगारपरक कौशल

अध्याय 1—

●	युनिकोड कम्प्यूटर टाइपिंग (हिन्दी / संस्कृत) वर्णमाला एवं मात्रार्ये
●	सामान्य PPT निर्माण (विषय विशेष सम्बन्धित कौशल)
●	सूर्यनमस्कार (करना एवं करवाना)
●	सामूहिक प्रणवोच्चारण (करना एवं करवाना)
●	सामूहिक शान्तिपाठ (करना एवं करवाना)

अध्याय 2— मानव शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान

●	मानव शरीर का परिचय भाग -1
●	कोशिकाएँ, उत्तक एवं अंग सामान्य अध्ययन
●	रक्त एवं उनके प्रकार— सामान्य अध्ययन

अध्याय 3— मानव शरीर रचना एवं क्रिया, विज्ञान भाग -2

●	संचार प्रणाली एवं क्रिया विज्ञान
●	पाचन तंत्र एवं क्रिया विज्ञान
●	कंकाल तंत्र

अध्याय 4— हठयोग प्रदीपिका

●	हठयोगप्रदीपिका का सामान्य परिचय
●	पथ्य अपथ्य मितहार
●	हठसिद्धि के लक्षण
●	प्राण एवं चित्त का सम्बन्ध

मूल्यांकन

लिखित परीक्षा— एक प्रश्न पत्र के माध्यम से 70 अंक की परीक्षा होगी।

प्रयोगात्मक परीक्षा— 30 अंको में प्रयोगात्मक परीक्षा होगी, जिसमें 20 अंक प्रायोगिक परीक्षण हेतु, 5 अंक प्रैक्टिकल अभिलेख हेतु एवं 5 अंक मौखिक परीक्षण हेतु रहेंगे।

प्रायोगिक परीक्षा हेतु—

●	विभूतिपाद के सूत्रों का कण्ठस्थीकरण
●	आसन— हलासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, गोमुखासन, वक्रासन, उष्ट्रासन, मंडूकासन, शशांकासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, नाडी शुद्धि,
●	ध्यान
●	शीतली प्रणायाम
●	उज्जयी प्रणायाम

●	आसन, प्राणायाम , ध्यान मुद्रा एवं बन्ध पर प्रायोगिक कार्य
●	षट्कर्म का सामान्य परिचय (स्वरूप एवं लाभ)
●	आसनों का स्वरूप प्रयोग एवं लाभ
●	प्राणायाम का स्वरूप एवं भेद

उत्तर मध्यमा–द्वितीय

भाग–1 रोजगारपरक कौशल

●	सामान्य नाडी परीक्षण
●	सामान्य एक्यूप्रेशर ज्ञान
●	योग से रोगोपचार

भाग–2 योग विषयक कौशल

1	नेति, नौलि का अभ्यास एवं शास्त्रीयज्ञान
	आसन करना एवं करवाना
	प्राणायाम एवं ध्यान
	योग में रोजगार की सम्भावनाएं
2	योग का सैद्धान्तिक पक्ष
	आहार की अवधारणा योग के संदर्भ में
	विभूतिपाद का सामान्य ज्ञान
	कैवल्यपाद का सामान्यज्ञान
	अष्टविध कुम्भक
	दस मुद्राएं एवं समाधि
	नादानुसंधान
3	स्वास्थ्य संवर्द्धन के लिये योग
	प्राथमिक चिकित्सा का परिचय एवं CPR
	तनाव का योगिक प्रबन्धन एवं उसके प्रभाव
	योग एवं आयुर्वेद का अन्तःसम्बन्ध
	योग एवं व्यक्तित्व विकास

मूल्यांकन

लिखित परीक्षा– एक प्रश्न पत्र के माध्यम से 70 अंको की परीक्षा होगी।

प्रयोगात्मक परीक्षा– 30 अंको में प्रयोगात्मक परीक्षा होगी जिसमें 20 अंक प्रायोगिक परीक्षण हेतु, 5 अंक प्रैक्टिकल अभिलेखीय एवं 5 अंक मौखिक परीक्षण हेतु रहेंगे।

प्रायोगिक कार्य हेतु सूची

- सूर्यनमस्कार लगातार – (11 बार)
- ताडासन, अर्द्धचक्रासन, कटिचक्रासन, दण्डासन, भद्रासन, पद्मासन, वज्रासन, उत्तानमण्डूकासन, काकासन, पर्वतासन, मकरासन, उत्तानपादासन, सेतुबन्धासन,

- विपरीत कर्णियासन, सरल मत्स्यासन, शवासन
– प्राणायाम का अभ्यास– भस्त्रिका, भ्रामरी, अनुलोम–विलोम
– जालंधर एवं उड्डयन बन्ध–मूलबन्ध
– मुद्राओं का अभ्यास– महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध
– श्वास घ्यान एवं ॐ घ्यान
– कैवल्यापाद के सूत्रों का कण्ठस्थीकरण

पाठ्यक्रम निर्माण कर्ता–

1.डॉ० मणिकान्त तिवारी
सहायकाचार्य श्रेणी
यौगिक विज्ञान विभाग
केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
लखनऊ परिसर उ०प्र०

2.डॉ० नीरज तिवारी
सहायक प्रो०
केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
लखनऊ परिसर उ०प्र०

3.डॉ० अवधराम पाण्डेय
प्रधानाचार्य
वंशीधर संस्कृत माध्यमिक विद्यालय
वाराणसी

4.श्री शिव लाल
सचिव
उ०प्र० माध्यमिक संस्कृत शिक्षा परिषद
लखनऊ ।