

योग  
(प्रथम सेमेस्टर)

कुल प्रश्न पत्र – 5  
प्रत्येक प्रश्न पत्र क्रेडिट – 4  
प्रत्येक प्रश्न पत्र पूर्णांक – 100

**प्रथम प्रश्न पत्र – “योग का परिचय”**

यूनिट-1

- योग का उद्भव एवं विकास क्रम
- योग की विभिन्न परिभाषाएं
- योग का उद्देश्य

यूनिट-2

- अष्टांग योग का परिचय
- राजयोग का परिचय
- हठयोग का परिचय

यूनिट-3

- कर्मयोग, भक्तियोग
- ज्ञान एवं मन्त्रयोग
- लययोग एवं कुण्डलिनी योग

यूनिट-4

- भारतीय दर्शनों में योग
- आस्तिक दर्शनों का संक्षिप्त परिचय
- नास्तिक दर्शनों का संक्षिप्त परिचय

**सहायक ग्रन्थ सूची –**

- (1) योग का इतिहास, महत्व और लाभ – शशिकान्त सदाशिव – प्रभाकर प्रकाशन
- (2) राजयोग – स्वामी विवेकानन्द – रामकृष्ण आश्रम प्रकाशन
- (3) योग एवं भारतीय दर्शन – कलेर वार्नर – मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन

**द्वितीय प्रश्न पत्र – “मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान”**

**यूनिट-1**

- मानव शरीर का परिचय
- कोशिकाएँ, ऊतक एवं अंग – सामान्य परिचय
- रक्त एवं उनके प्रकार – सामान्य अध्ययन

**यूनिट-2**

- संचार प्रणाली एवं क्रिया विज्ञान – सामान्य परिचय
- पाचन तंत्र एवं क्रिया विज्ञान – सामान्य परिचय

**यूनिट-3**

- प्रजनन प्रणाली एवं क्रिया विज्ञान – सामान्य परिचय
- श्वसन प्रणाली एवं क्रिया विज्ञान – सामान्य परिचय
- तंत्रिका तंत्र एवं क्रिया विज्ञान – सामान्य परिचय

**यूनिट-4**

- कंकाल तंत्र
- मांसपेशियाँ
- मानव शरीर, मन एवं योग

**सहायक ग्रन्थ सूची –**

- (1) मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – डॉ० अनन्तप्रकाश गुप्ता
- (2) मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – डॉ० एस०एन०अग्रवाल

## तृतीय प्रश्न पत्र – “हठयोग के सिद्धान्त”

### यूनिट-1

- हठयोग का संक्षिप्त परिचय
- हठयोग का उद्देश्य

### अंग एवं उनकी विशेषताएं

- यूनिट-2
- पथ्य-अपथ्य एवं मिताहार
- हठ सिद्धि के लक्षण
- प्राण एवं चित्त का सम्बन्ध

### यूनिट-3

- षट्कर्म का प्रयोग एवं लाभ (हठयोग प्रदीपिका)
- आसनों का स्वरूप-प्रयोग एवं लाभ (हठयोग प्रदीपिका के अनुसार)
- प्राणायाम का स्वरूप एवं भेद
- अष्टविध कुम्भक

### यूनिट-4

- दस मुद्राएं
- समाधि के भेद
- नादानुसंधान

### सहायक ग्रन्थ सूची –

- (1) हठयोग प्रदीपिका – बिहार योग विद्यालय, मुंगेर
- (2) हठयोग प्रदीपिका
- (3) घेरण्ड संहिता

## चतुर्थ प्रश्न पत्र – “पातञ्जल योग सूत्र”

### यूनिट-1

- योग दर्शन का परिचय
- चित्त का अर्थ एवं परिभाषाएं
- चित्त की भूमियाँ एवं चित्तवृत्तियाँ

### यूनिट-2

- चित्तवृत्ति निरोध के उपाय
- योग अन्तराय एवं प्रसादन के उपाय
- ईश्वर का स्वरूप

### यूनिट-3

- समाधि का अर्थ एवं भेद
- क्रियायोग – स्वरूप एवं महत्त्व
- अष्टांग योग व्यापक अध्ययन

### यूनिट-4

विभूतियों का स्वरूप

कैवल्य का स्वरूप

### सहायक ग्रन्थ सूची-

- (1) पातञ्जल योग सूत्र – गीता प्रेस

पंचम प्रश्न पत्र – “योग प्रायोगिक”

यूनिट-1

- प्रार्थना एवं प्रणवोच्चारण का अभ्यास
- सूर्य नमस्कार (12 आसन, मन्त्रसहित)
- योगसूत्र (समाधिपाद) के सूत्रों का कण्ठीकरण

यूनिट-2

- सूक्ष्म व्यायाम – ग्रीवा, भूलबल, कटि, जंघा आदि से सम्बन्धित अभ्यास
- स्थूल व्यायाम – इंजन दौड़, सर्वांग पुष्टि
- योग सूत्र (साधनपाद) के सूत्रों का कण्ठीकरण

यूनिट-3

- आसन (खड़े होकर) – ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन
- आसन (बैठकर) – गोरक्षासन, पद्मासन, वज्रासन, सिद्धासन
- अनुलोम-विलोम प्राणायाम

यूनिट-4

- भ्रामरी प्राणायाम
- शीतली प्राणायाम
- भस्त्रिका प्राणायाम

सहायक ग्रन्थ सूची –

- (1) आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध – बिहार योग विद्यालय
- (2) सूर्य नमस्कार – बिहार योग विद्यालय, मुंगेर
- (3) यौगिक सूक्ष्म व्यायाम – धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
- (4) योगसूत्र – गीताप्रेस

योग  
(द्वितीय सेमेस्टर)

क्रेडिट – 4  
पूर्णांक – 100

प्रथम प्रश्न पत्र – “सांख्य योग”

यूनिट-1

- दुखत्रय
- पंचविंशति तत्व
- करण

यूनिट-2

- पुरुष का स्वरूप
- प्रकृति का स्वरूप
- गुणत्रय

यूनिट-3

- सृष्टिक्रम
- प्रमाणत्रय
- कैवल्य

यूनिट-4

- सांख्य और योग का अन्तःसम्बन्ध
- सांख्य और योग में समता और विषमताएं

सहायक ग्रन्थ सूची –

- (1) सांख्यकारिका
- (2) सांख्यसूत्रम्

## द्वितीय प्रश्न पत्र – “आयुर्वेद एवं योग”

### यूनिट-1

- स्वास्थ्य और आयुर्वेद
- स्वास्थ्य और योग
- स्वास्थ्य का अर्थ और परिभाषा

### यूनिट-2

- स्वास्थ्य का महत्व
- आयुर्वेद में त्रिदोष सिद्धान्त
- आयुर्वेद और योग

### यूनिट-3

- दिनचर्या का सामान्य अध्ययन
- रात्रिचर्या का सामान्य अध्ययन
- ऋतुचर्या का सामान्य अध्ययन

### यूनिट-4

पथ्यापध्य का विचार

अग्नि-धातु-मल का परिचय

प्राणविज्ञान का सामान्य परिचय

### सहायक ग्रन्थ सूची –

- (1) आयुर्वेद के मूल सिद्धान्त – भगवानदास
- (2) चरक संहिता – चौखम्बा प्रकाशन
- (3) अष्टांगहृदय – चौखम्बा प्रकाशन

तृतीय प्रश्न पत्र – “योग एवं स्वास्थ्य प्रबन्धन”

यूनिट-1

- स्वास्थ्य पर भोजन का प्रभाव
- अध्यात्म एवं आहार
- रोगनिवारक- रोगोपचार-रोगोत्तेजक कारणों का परिचय

यूनिट-2

- आसन का स्वरूप
- रोगोपचार में आसनों का महत्व
- प्राणायाम से रोगोपचार

यूनिट-3

- कंकालतन्त्र पर योग का प्रभाव
- श्वसन प्रणाली पर योग का प्रभाव
- पाचन तन्त्र एवं अन्य तन्त्रों पर योग का प्रभाव

यूनिट-4

- मधुमेह एवं उच्चरक्त चाप में योग
- चिन्ता एवं अनिद्रा
- अस्थमा एवं गठिया

सहायक ग्रन्थ सूची –

- (1) आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- (2) योग द्वारा स्वस्थ जीवन – बी.के.एस.आयंगर



## चतुर्थ प्रश्न पत्र – “योगशिक्षा का प्रयोग”

### यूनिट-1

- शिक्षा में योग की भूमिका एवं महत्व
- योग से व्यक्तित्व विकास
- व्यक्तिगत एवं सामूहिक योग कक्षा का प्रबन्धन

### यूनिट-2

- यौगिक अभ्यासों की शिक्षण पद्धति
- वृद्धों के लिए योग
- गर्भवती के लिए योग

### यूनिट-3

- योगकक्षा- स्थान, वस्त्र और नियम
- योग शिक्षण के नियम एवं स्तर
- समय – अनुशासन एवं प्रबन्धन

### यूनिट-4

- शरीर शुद्धिकरण में योग का प्रयोग
- रोजगार के क्षेत्र में योग
- व्यापार एवं योग

### सहायक ग्रन्थ सूची –

- (1) यौगिक अभ्यासों के लिए शिक्षण विधियां – घरोटे एम
- (2) The Yoga Spectrum : Exploring the Ancient Wisdom and Modern Applications

## प्रशिक्षुता सेवा – विद्यालय स्तरीय

क्रेडिट – 4  
पूर्णांक – 100

### पंचम प्रश्न पत्र – “योग प्रायोगिक”

#### यूनिट-1

- षट्कर्म – नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति
- बन्धत्रय का अभ्यास
- दस मुद्राओं का सामान्य अभ्यास

#### यूनिट-2

- अन्तर कुम्भक – न्यूनतम (45 सेकेन्ड)
- बाह्य कुम्भक – न्यूनतम (30 सेकेन्ड)
- अष्टविध कुम्भकों का सामान्य अभ्यास

#### यूनिट-3

- आसन (उदर के बल) – नौकासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन
- आसन (पीठ के बल) – सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, चक्रासन
- योग सूत्र (विभूतिपाद) के सूत्रों का कण्ठीकरण

#### यूनिट-4

- वमनधौति
- योगसूत्र (कैवल्यपादस्थ सूत्रों का कण्ठीकरण)

### सहायक ग्रन्थ सूची –

- (1) आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध – बिहारयोग विद्यालय
- (2) यौगिक षट्कर्म – अयोध्या प्रसाद – चौखम्बा प्रकाशन
- (3) योगसूत्र – गीताप्रेस

## “पाठ्यक्रम निर्माण समिति”

- (1) डा0 मणिकान्त तिवारी, सहायकाचार्य, योग विज्ञान विभाग, केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, गोमती नगर, लखनऊ।
- (2) श्री शुभम् द्विवेदी, योगाचार्य, योग प्रशिक्षण संस्थान, महाराजगंज।
- (3) श्री कुन्ज बिहारी त्रिपाठी, प्रवक्ता, 1166/ए, रामजीपुरम् बस्तेपुर, रायबरेली।