

कक्षा – शास्त्री/ शास्त्रीशिक्षाशास्त्री(बी.ए.बी.एड.)/ बी.ए. विशिष्ट संस्कृतम् (बी.ए संस्कृत आनर्स) / बी.ए
 प्रथमवर्षम्
 आधुनिक विषय- योग पूर्णाङ्कः 100

आधारभूत योग तथा हठयोग परिचय

		अङ्कः
एककः 1	योग का इतिहास, विभिन्न ग्रन्थों में योग की परिभाषा, आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग का महत्व मानव विकास तथा योग, यौगिक ग्रन्थों में नाडी, मर्मस्थान, चक्र, यौगिक ग्रन्थियाँ एवं पंचकोश ।	16
एककः 2	यौगिक ग्रन्थों का परिचय: श्रीमद्भगवद्गीता, पातञ्जल योगसूत्र, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, वशिष्ठ संहिता, प्रसिद्ध योगियों का परिचय: महर्षिपतञ्जलि, आदिशङ्कराचार्य, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी कुवलयानन्द, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, महर्षि रमण ।	16
एककः 3	उपनिषद् का अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार, श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार स्थित प्रज्ञ की अवधारणा, चेतना : अर्थ एवं परिभाषा, आस्तिक तथा नास्तिक दर्शनों में चेतना का स्वरूप, आत्मानुभूति (आत्मबोध)	16
एककः 4	हठ योग की परिभाषा तथा उसका लक्ष्य, योगसाधना हेतु उपयुक्त स्थान, समय, वस्त्र, यौगिक आहार, साधकतथा बाधकतत्व, षड्मर्म : अर्थ, महत्त्व एवं प्रकार, विधि लाभ तथा सावधानियां	16
एककः 5	आसन का अर्थ एवं प्रकार, आसनों के लाभ, आसन अभ्यास में सावधानियां, आसनसिद्धि के लक्षण । प्राणायाम सिद्धि के लक्षण ।	16
आन्तरिकमूल्याङ्कनम्		20
		100

अनुशासितग्रन्थ

- पातञ्जल योगप्रदीप (स्वामी ओमानन्द तीर्थ) गीता प्रेस गोरखपुर ।
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा (हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा) मोतिलाल बनारसीदास प्रकाशन, दिल्ली ।
- हठप्रदीपिका (स्वामी दिगम्बर जी) श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति कैवल्यधाम, लोनावला ।
- पातञ्जल योगसार ((डॉ. साधना दौनेरिया) मधुलिकाप्रकाशन, इलाहाबाद ।
- आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बंध (स्वामी सत्यानन्द सरस्वती) बिहार स्कुल ऑफ योग मुंगेर बिहार ।
- व्यक्तित्व का मनोविज्ञान तथा योग दर्शन म. प्र. साहित्य अकादमी भोपाल
- मानवचेतना (डॉ ईश्वर भारद्वाज) घेरण्ड संहिता (स्वामी सत्यानन्द सरस्वती) बिहार स्कुल ऑफ योग मुंगेर बिहार ।

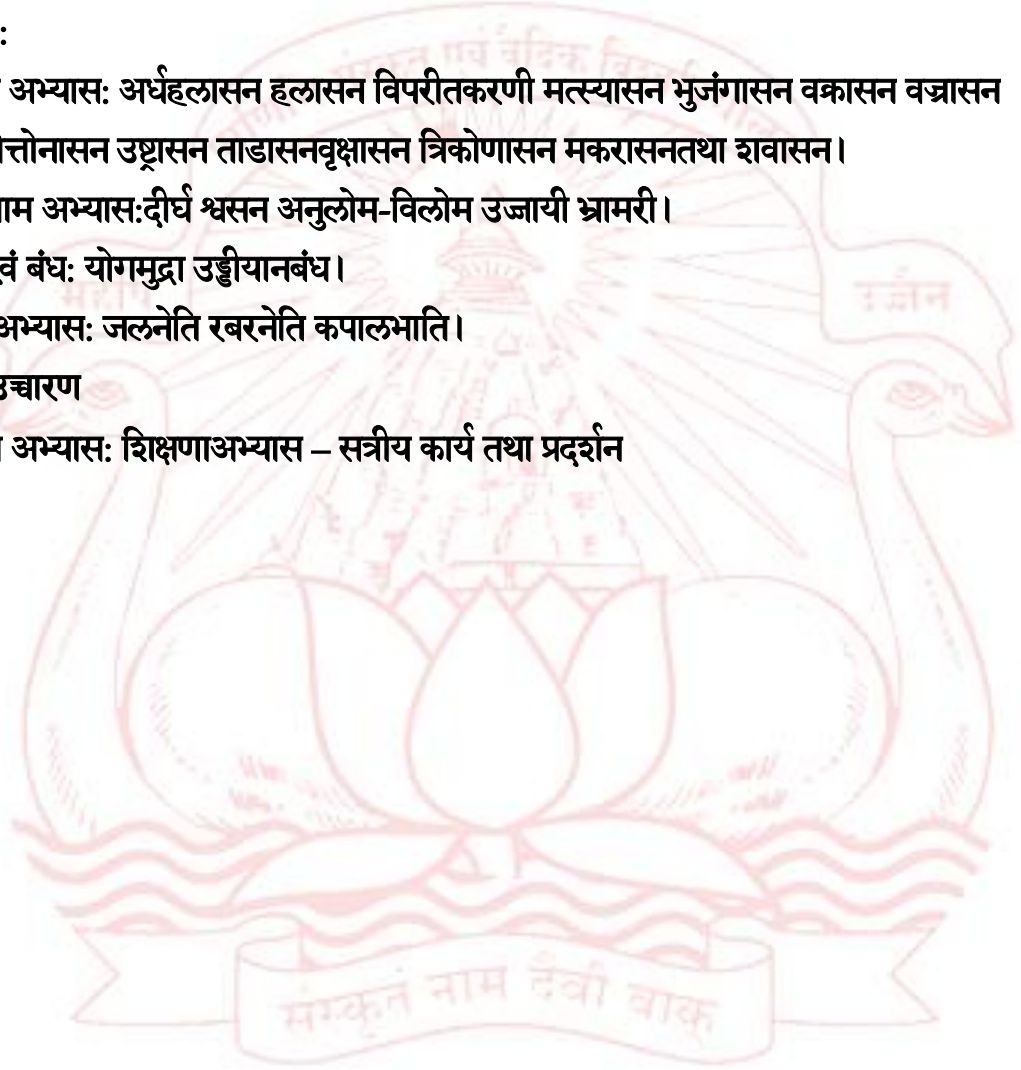
अङ्कविभाजनम् - निर्देशः - प्रत्येकमेककतः अधोलिखितव्यवस्थानुसारं प्रश्नपत्ररचना भवेत्

नियमितच्छात्राणां कृते		
1	बहुविकल्पीयप्रश्नाः	5 x 2 = 10
2	लघुत्तरीयप्रश्नाः	5 x 4 = 20
3	दीर्घोत्तरीयप्रश्नाः	5 x 10 = 50
आन्तरिकमूल्याङ्कनम्		20
		100

कक्षा – शास्त्री/ शास्त्रीशिक्षाशास्त्री(बी.ए.बी.एड.)/ बी.ए. विशिष्ट संस्कृतम् (बी.ए संस्कृत आनर्स) / बी.ए
प्रथमवर्षम्
आधुनिक विषय- योग पूर्णाङ्कः 100

प्रायोगिक

- प्रार्थनाः
- आसन अभ्यासः अर्धहलासन हलासन विपरीतकरणी मत्स्यासन भुजंगासन वक्रासन वज्रासन पश्चिमोत्तनासन उष्ट्रासन ताडासनवृक्षासन त्रिकोणासन मकरासनतथा शवासन।
- प्राणायाम अभ्यासः दीर्घ श्वसन अनुलोम-विलोम उज्जायी भ्रामरी।
- मुद्रा एवं बंधः योगमुद्रा उड्डीयानबंध।
- षड्धर्म अभ्यासः जलनेति रबरनेति कपालभाति।
- ओम् उच्चारण
- शिक्षण अभ्यासः शिक्षणाभ्यास – सत्रीय कार्य तथा प्रदर्शन



कक्षा – शास्त्री/ शास्त्रीशिक्षाशास्त्री(बी.ए.बी.एड.)/ बी.ए. विशिष्ट संस्कृतम् (बी.ए संस्कृत आनर्स) / बी.ए

द्वितीयवर्षम्

आधुनिक विषय- योग

पूर्णाङ्कः 100

पातञ्जल योग तथा शरीर रचना विज्ञान

		अङ्काः
एककः 1	पातञ्जल योगसूत्र का परिचय, आधुनिक जीवनशैली में योग का महत्व, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, तथा ज्ञानयोग । योग परिभाषा, ।	16
एककः 2	चित्तवृत्ति, चित्त की भूमियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय चित्तविक्षेप, अभ्यास, वैराग्य, क्रियायोग, चित्तप्रसाधन, क्लेश, क्लेशनिवृत्ति के उपाय, अष्टांगयोग बहिरङ्ग तथा अन्तरङ्ग साधन ।	16
एककः 3	सिद्धियों के फल , समाधि विभूतियाँ तथा कैवल्य ।	16
एककः 4	मानव शरीर , कोशिका तथा उत्तको का परिचय । श्वसनतन्त्र, तंत्रिकातन्त्र, पाचनतन्त्र एवं उत्सर्जनतन्त्र का परिचय	16
एककः 5	शरीर के विविध तन्त्रों पर योगाभ्यास का प्रभाव । शारीरिक विकास हेतु योग ।	16
आन्तरिकमूल्याङ्कनम्		20
		100

अनुशासितग्रन्थ

- पातञ्जल योगसूत्र (पी.वी. करमबेलकर) कैवल्यधाम, लोनावला
- पातञ्जल योगप्रदीप (स्वामी ओमानंद तीर्थ) गीता प्रेस गोरखपुर ।
- स्वामी श्रीमत अरण्य हरिहरानंद (पातञ्जल योगदर्शन) नई दिल्ली
- पातञ्जल योग सार (डॉ साधना दौनेरिया) मधुलिका प्रकाशन, इलाहाबाद
- व्यक्तित्व का मनोविज्ञान तथा योग दर्शन म. प्र. सशिटी अकादमी भोपाल

अङ्कविभाजनम् –निर्देशः - प्रत्येकमेककतः अधोलिखितव्यवस्थानुसारं प्रश्नपत्ररचना भवेत्

नियमितच्छात्राणां कृते		
1	बहुविकल्पीयप्रश्नाः	5 x 2 = 10
2	लघूत्तरीयप्रश्नाः	5 x 4 = 20
3	दीर्घोत्तरीयप्रश्नाः	5 x 10 = 50
आन्तरिकमूल्याङ्कनम्		20
		100

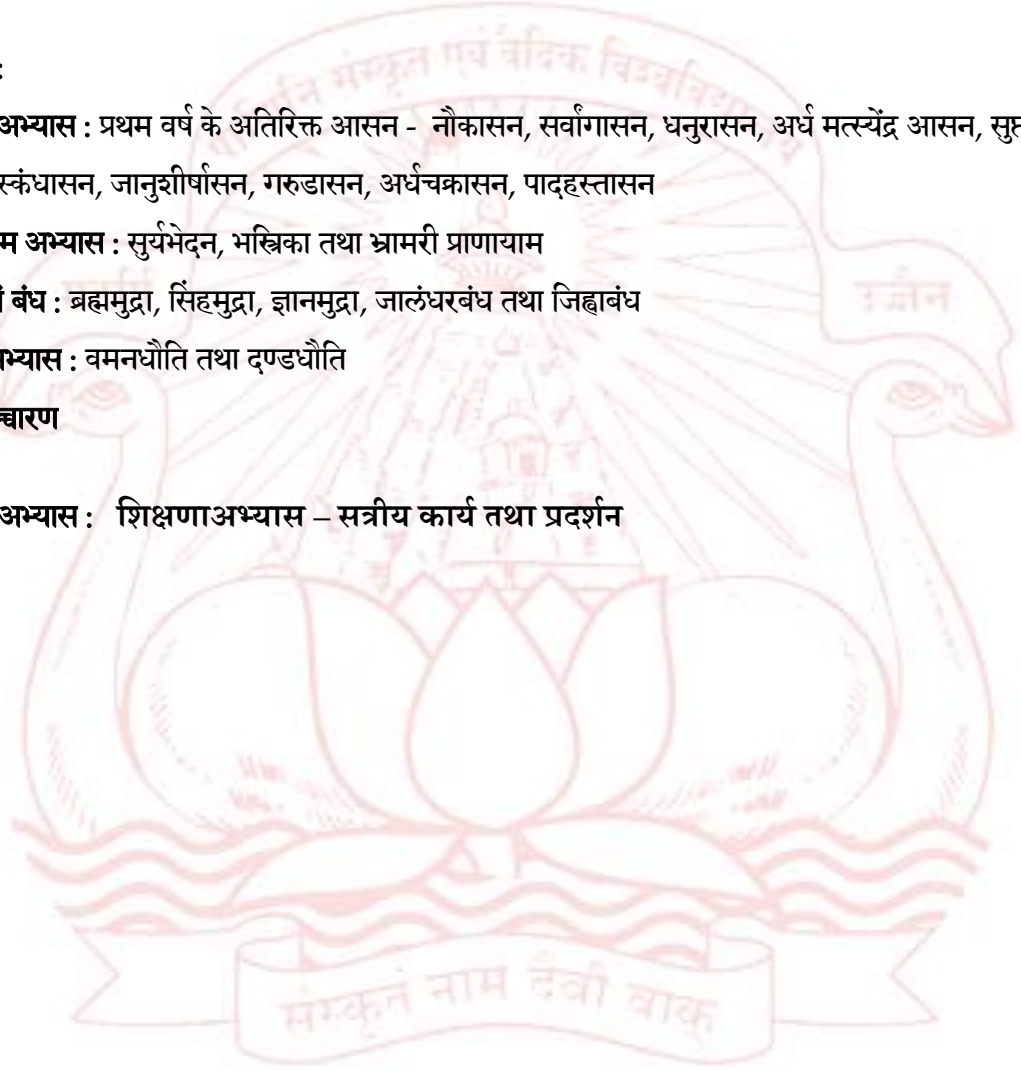
कक्षा – शास्त्री / शास्त्रीशिक्षाशास्त्री(बी.ए.बी.एड.)/ बी.ए. विशिष्ट संस्कृतम् (बी.ए संस्कृत आनर्स) / बी.ए

द्वितीयवर्षम्

आधुनिक विषय- योग

प्रायोगिक

- प्रार्थना :
- आसन अभ्यास : प्रथम वर्ष के अतिरिक्त आसन - नौकासन, सर्वांगासन, धनुरासन, अर्ध मत्स्येन्द्र आसन, सुप्तवज्रासन, एकपादस्कंधासन, जानुशीर्षासन, गरुडासन, अर्धचक्रासन, पादहस्तासन
- प्राणायाम अभ्यास : सुर्यभेदन, भस्त्रिका तथा भ्रामरी प्राणायाम
- मुद्रा एवं बंध : ब्रह्ममुद्रा, सिंहमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, जालंधरबंध तथा जिह्वाबंध
- षड्गर्भ अभ्यास : वमनधौति तथा दण्डधौति
- ओम् उच्चारण
- शिक्षण अभ्यास : शिक्षणाभ्यास – सत्रीय कार्य तथा प्रदर्शन



कक्षा – शास्त्री/ शास्त्रीशिक्षाशास्त्री(बी.ए.बी.एड.)/ बी.ए. विशिष्ट संस्कृतम् (बी.ए संस्कृत आनर्स) / बी.ए

तृतीयवर्षम्

आधुनिक विषय- योग
स्वास्थ्य तथा यौगिक चिकित्सा

पूर्णाङ्कः 100

		अङ्काः
एककः 1	स्वास्थ्य का आशय तथा विशेषता, यौगिक चिकित्सा का अर्थ तथा विशेषता, योग तथा व्यायाम में अन्तर। सन्तुलित आहार सात्विक, राजसी, तामसी आहार, उपवास का अर्थ लाभ तथा सावधानियां।	16
एककः 2	विभिन्न रोगों के लक्षण कारण तथा यौगिक उपचार – साइनोसाईटिस, डायबिटीज, रक्तचाप, आर्थराइटिस, थायराइड, अस्थमा, अपच, कब्ज तथा मोटापा	16
एककः 3	मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य विकास। निराशा, तनाव चिंता तथा अवसाद के निवारण हेतु यौगिक चिकित्सा।	16
एककः 4	व्यक्तित्व का तात्पर्य भारतीय दर्शन में व्यक्तित्व, व्यक्तित्व के प्रकार, तत्व तथा व्यक्तित्व के विकास हेतु योग।	16
एककः 5	मूल्य की अवधारणा, प्रकार तथा महत्त्व। मूल्य शिक्षा से चरित्र निर्माण, भारतीय ग्रन्थों में मूल्य।	16
आन्तरिकमूल्याङ्कनम्		20
		100

अनुशासितग्रन्थ -

- शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (अनंत प्रकाश गुप्ता) सुमित प्रकाशन, अलोक नगर आगरा
- स्वास्थ्यवृत्त विज्ञान (प्रोण् रामहर्ष सिंह) चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
- सामान्य मनोविज्ञान (अरुण कुमार) मोतिलाल बनारसीदास प्रकाशन, नई दिल्ली
- योग और रोग (स्वामी सत्यानंद सरस्वती) बिहार योग भारती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
- व्यक्तित्व का मनोविज्ञान तथा योग दर्शन म. प्र. सशिटी अकादमी भोपाल

अङ्कविभाजनम् - निर्देशः - प्रत्येकमेककतः अधोलिखितव्यवस्थानुसारं प्रश्नपत्ररचना भवेत्

नियमितच्छात्राणां कृते		
1	बहुविकल्पीयप्रश्नाः	5 x 2 = 10
2	लघूत्तरीयप्रश्नाः	5 x 4 = 20
3	दीर्घोत्तरीयप्रश्नाः	5 x 10 = 50
आन्तरिकमूल्याङ्कनम्		20
		100

कक्षा – शास्त्री/ शास्त्रीशिक्षाशास्त्री(बी.ए.बी.एड.)/ बी.ए. विशिष्ट संस्कृतम् (बी.ए संस्कृत आनर्स) / बी.ए
तृतीयवर्षम्

आधुनिक विषय- योग

- प्रायोगिक अभ्यास
- प्रार्थना
- आसन अभ्यास : प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के आसन के अतिरिक्त अन्य पवनमुक्तासन, चक्रासन, कर्णपीडासन, शीर्षासन, पद्मशीर्षासन, सर्वाङ्गासन, शलभासन, अकर्णधनुरासन, उग्रासन, भद्रासन, वकासन, कपोतासन, नटराजासन, त्रिकोणासन
- प्राणायाम अभ्यास : शीतली तथा शीतकारि प्राणायाम
- मुद्रा एवं बंध : शाम्भवीमुद्रा, मूलबंध तथा महाबंध
- षड्गर्भ अभ्यास : नौली, त्राटक तथा वस्त्रधौति
- ओम् उच्चारण एवं ध्यान
- शिक्षणाभ्यास – सत्रीय कार्य तथा प्रदर्शन
- षड्गर्भ, बंध तथा मुद्रा पर आधारित असाइनमेंट : विषय संबंधित कार्य तथा प्रस्तुति ।

