महर्षि
उज्जैन
संस्कृतं नाम दैवीवाक्

१००

१००

१००

₹ १००

१००

१००

६००

०१

क्र		
१	४ १००	४००
२	२ १००	२००
		६००

क्र		
१		६०
२	( )	२०
३		२०
		१००

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.)

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम
प्रथम प्रश्नपत्र
योगपरिचय

अंक : 100

इकाई प्रथम : 20 अंक

योग का अर्थ, परिभाषायें, उद्‌गम, मानव जीवन में योग का महत्त्व, योगाभ्यास एवं व्यायाम में अन्तर। योगाभ्यास के लिए उपर्युक्त स्थान, समय एवं आहार। योगाभ्यास में साधक तथा बाधक तत्त्व।

इकाई द्वितीय : 20 अंक

योग की पद्धतियाँ – राजयोग, हठयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्मयोग।

इकाई तृतीय : 20 अंक

योगियों का परिचय – महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी कुवलयानन्द, परमहंस, महर्षि दयानन्द, स्वामी सत्यानन्द, स्वामी रामदेव।

इकाई चतुर्थ : 20 अंक

अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम।

इकाई पंचम : 20 अंक

अष्टांग योग – प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1 योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानन्द
2 राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग – स्वामी विज्ञानानन्द
3 भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
4 योगसूत्र – पतञ्जल योग दर्शन
5 मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

अंक विभाजन :–

क्र.	प्रश्नप्रकार	प्रश्नसंख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय	5	2	10
2	लघूत्तरीय	5	6	30
3	दीर्घोत्तरीय	5	12	60
			कुल योग	**100**

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.)

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम

द्वितीय प्रश्नपत्र
हठयोग के सिद्धान्त अंक : 100

इकाई प्रथम : 20 अंक

हठयोग की परिभाषा, उद्देश्य, हठसिद्धी के लक्षण, हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता में वर्णित आसानों की विधि, लाभ व सावधानियॉ।

इकाई द्वितीय : 20 अंक

षट्कर्म की उपयोगिता। हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म की विधि व सावधानियाँ।

इकाई तृतीय : 20 अंक

प्राण व उसके भेद, प्राणायाम के प्रकार, विधि, लाभ एवं सावधानियाँ (हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता के अनुसार)

इकाई चतुर्थ : 20 अंक

हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता के अनुसार मुद्राओं की विधि लाभ व सावधानियाँ।

इकाई पंचम : 20 अंक

नाड़ियां, चक्र, कुण्डलिनी, नाद् का सामान्य परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1 हठयोगप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनवाला
2 घेरण्ड संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनवाला
3 गोरक्षसंहिता – गोरक्षनाथ
4 भक्ति सागर – स्वामी चरणदास
5 उपनिषद् संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
6 बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द
7 योगासन विज्ञान – स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
8 प्राणायाम रहस्य – स्वामीसत्यानन्दसरस्वती अथवा स्वामी रामदेव अथवा स्वामी कुवलयानन्द

अंक विभाजन :–

क्र.	प्रश्नप्रकार	प्रश्नसंख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय	5	2	10
2	लघूत्तरीय	5	6	30
3	दीर्घोत्तरीय	5	12	60
			कुल योग	**100**

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.)

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम
तृतीय प्रश्नपत्र
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

अंक : 100

इकाई प्रथम : 20 अंक

मानव शरीर का सामान्य परिचय। कोषाणु ऊतक, अस्थि व पेशी तन्त्र की सामान्य रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

इकाई द्वितीय : 20 अंक

पाचन एवं उत्सर्जन तन्त्र की सामान्य व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

इकाई तृतीय : 20 अंक

रक्त परिसंचरण तन्त्र एवं श्वसन तन्त्र की सामान्य रचना एवं क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

इकाई चतुर्थ : 20 अंक

तन्त्रिका तन्त्र एवं ज्ञानेन्द्रियों की सामान्य रचना एवं क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

इकाई पंचम : 20 अंक

अन्तः स्रावी ग्रन्थियों की सामान्य रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1 सुश्रुत (शरीर स्थान) – गोविन्द भास्कर धाणिकर
2 शरीर रचना विज्ञान – प्रकाश कैवल्यधाम, लोनवाला
3 शरीर क्रिया विज्ञान – गोरक्षनाथ
4 शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – स्वामी चरणदास

अंक विभाजन :–

क्र.	प्रश्नप्रकार	प्रश्नसंख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय	5	2	10
2	लघूत्तरीय	5	6	30
3	दीर्घोत्तरीय	5	12	60
			कुल योग	**100**

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.)

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम
चतुर्थ प्रश्नपत्र
स्वस्थवृत्त, आहार एवं योग चिकित्सा

अंक : 100

इकाई प्रथम : 20 अंक

स्वस्थवृत्त की परिभाषा, स्वस्थ पुरूष के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन, दिनचर्या, मुखशोधन, योगाभ्यास, स्नान सद्वृत्त एवं आचार रसायन।

इकाई द्वितीय : 20 अंक

आहार की परिभाषा, गुण, मात्रा व काल। संतुलित आहार, यौगिक आहार, दुग्धाहार, फलाहार, अपक्वाहार, मिताहार,। शाकाहार के गुण, मांसाहार के अवगुण।

इकाई तृतीय : 20 अंक

योग चिकित्सा – कब्ज, मधुमेह, कटिशूल, मोटापा, दमा के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार।

इकाई चतुर्थ : 20 अंक

योग चिकित्सा : सरवाइकल स्पोडोलाइटिस, लम्बर स्पोडोलाइटिस, अर्थराइटिस, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार।

इकाई पंचम : 20 अंक

मानसिक रोगों की योग चिकित्सा – अवसाद, तनाव, निराशा, अनिद्रा, चिन्ता के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1 स्वस्थ वृत्त – डॉ. रामहर्षसिंह
2 आहार एवं पोषण– जी.पी. शैली
3 योगसूत्र – पतञ्जलि
4 योग चिकित्सा – स्वामी कुवलयानन्द
5 योग चिकित्सा – डॉ. रामहर्ष सिंह
6 योग चिकित्सा – डॉ. ईश्वर भारद्वाज

अंक विभाजन :–

क्र.	प्रश्नप्रकार	प्रश्नसंख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय	5	2	10
2	लघूत्तरीय	5	6	30
3	दीर्घोत्तरीय	5	12	60
			कुल योग	**100**

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.)

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम
पंचम प्रश्नपत्र
प्रायोगिक परीक्षा – प्रथम

अंक : 100

पवनमुक्तासन समूह – 1,2,3

1. सूर्यनमस्कार

2. आसन

1.	ताडासन	2.	त्रिकोणासन	3.	पादहस्तासन
4.	वृक्षासन	5.	पद्मासन	6.	बद्धपद्मासन
7.	स्वस्तिकासन	8.	व्रजासन	9.	जानूशिरासन
10.	बकासन	11.	अर्धमत्स्येन्द्रासन	12.	पश्चिमोत्तासन
13.	शलभासन	14.	भुजंगासन	15.	अर्धहलासन
16.	नौकासन	17.	उत्तानपादासन	18.	सुप्तपवनमुक्तासन
19.	हलासन	20.	धनुरासन	21.	सर्वांगासन
22.	शीर्षासन	23.	मार्जारि आसन	24.	शशांकासन
25.	कटिचक्रासन	26.	आकर्ण धनुरासन	27.	कुक्कुटासन
28.	गोमुखासन	29.	कूर्मासन, मण्डूकासन	30.	उष्ट्रासन
31.	हस्तपादांगुष्ठासन।				

3. प्राणायाम

नाड़ी शोधन, सूर्यभेदन, शीतली, सीत्कारी, भ्रामरी, भस्त्रिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. आसन कब, क्यों और कैसे – कैवल्यधाम प्रकाशन – लोणावला (पुणे के निकट)
2. आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर(बिहार)
3. योग दीपिका – वी.के.एस. आयंगर (पुणे)

अंक विभाजन :–

क्र.	प्रश्नप्रकार	प्रश्नसंख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय	5	2	10
2	लघूत्तरीय	5	6	30
3	दीर्घोत्तरीय	5	12	60
			कुल योग	**100**

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.)

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम
षष्ठ प्रश्नपत्र
प्रायोगिक परीक्षा – द्वितीय

अंक : 100

1. **षटकर्म –**
   कुंजल क्रिया, जलनेति, रबरनेति, सूत्रनेति, कपालभाति, धौतिक्रिया, त्राटक।

2. **मुद्राबन्ध–**
   महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, उड्डीयानबन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, तडागी, शाम्भवी।

3. **ध्यान**

4. **महामृत्युंजयमंत्र, गायत्रीमन्त्र, स्वस्तिमन्त्र**

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध
2. ध्यान – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
3. हठयोग प्रदीपिका – स्वामी स्वामात्माराम
4. धारणाशक्ति – स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर(बिहार)

अंक विभाजन :–

क्र.	प्रश्नप्रकार	प्रश्नसंख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय	5	2	10
2	लघूत्तरीय	5	6	30
3	दीर्घोत्तरीय	5	12	60
			कुल योग	**100**

——00——