उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

प्रथम प्रश्न पत्र

योगपरिचय

अंक : 80/20

समय : 3 घण्टा

इकाई प्रथम :

योग का अर्थ, परिभाषायें, उद्गम, मानव जीवन में योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व। योगाभ्यास के लिए उपर्युक्त स्थान, समय एवं आहार। योगाभ्यास में साधक तथा बाधक तत्व।

इकाई द्वितीय :

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

इकाई तृतीय :

योगियों का परिचय – महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी राम कृष्ण परमहंस, महर्षि दयानन्द

इकाई चतुर्थ :

अष्टांग योग -- यम, नियम, आसन, प्राणायाम।

इकाई पंचम :

अष्टांग योग – प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

सन्दर्भ ग्रंथ –

1. योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानन्द
2. राजयोग, कर्म योग, भक्तियोग – स्वामी विवेकानन्द
3. भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
4. सन्त और योग – शम्भुरत्न त्रिपाठी
5. मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

(Certificate in Yoga)

द्वितीय प्रश्न पत्र

हठयोग के सिद्धान्त

(Principal of Hatha Yoga)

अंक : 80/20

समय : 3 घण्टा

इकाई : प्रथम

हठयोग की परिभाषा, उद्देश्य, हठसिद्धि के लक्षण, हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि, लाभ व सावधानियां

इकाई : द्वितीय

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

इकाई : तृतीय

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

इकाई : चतुर्थ

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

इकाई : पंचम

नाड़ियां, चक्र, कुण्डलिनी, नाद् का सामान्य परिचय

संदर्भ ग्रन्थ :

1. हठप्रदीपिका – प्रकाश कैवल्यधाम, लोनवाला
2. घेरण्ड संहिता – प्रकाश कैवल्यधाम, लोनवाला
3. गोरक्षसंहिता – गोरक्षनाथ
4. भक्ति सागर – स्वामी चरणदास
5. उपनिषद् संग्रह – प्रकाश मोतीलाल बनारसीदास
6. बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द
7. योगासन विज्ञान – स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

तृतीय प्रश्न पत्र

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

अंक : 80/20

समय : 3 घण्टा

इकाई प्रथम :

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

इकाई द्वितीय :

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

इकाई तृतीय :

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

इकाई चतुर्थ :

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

इकाई पंचम :

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 – डॉ0 मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ0 प्रियव्रत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ0 एस0 आर0 वर्मा

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

चतुर्थ प्रश्न पत्र

स्वस्थवृत, आहार एवं योग चिकित्सा

अंक : 80/20

समय : 3 घण्टा

इकाई प्रथम :

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

इकाई द्वितीय :

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

इकाई तृतीय :

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

इकाई चतुर्थ :

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

इकाई पंचम :

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

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. स्वस्थ वृत्त विज्ञान – डॉ0 रामहर्ष सिंह
2. आहार एवं पोषण – जी0 पी0 शैली
3. Principal of Nutrition & E.D. Wilson
4. योग चिकित्सा – स्वामी कुवलयानन्द
5. योग चिकित्सा – डॉ0 रामहर्ष सिंह
6. योगचिकित्सा – डॉ0 ईश्वर भारद्वाज

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

पंचम प्रश्न पत्र

प्रायोगिक परीक्षा – प्रथम

अंक : 100

पवनमुक्तासन समूह – 1,2,3

आसन

अंक : 80

सूर्यनमस्कार

1. ताड़ासन
2. त्रिकोणासन
3. पादहस्तासन
4. वृक्षासन
5. पद्मासन
6. बद्धपद्मासन
7. स्वस्तिकासन
8. व्रजासन
9. जानूशिरासन
10. बकासन
11. अर्धमत्स्येन्द्रासन
12. पश्चिमोत्तानासन
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।

प्राणायाम

अंक : 20

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

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

षष्ठ प्रश्न पत्र

प्रायोगिक परीक्षा – द्वितीय

अंक :100

1. षटकर्म – –अंक 30

कुंजल क्रिया, जलनेति, रबरनेति, सूत्रनेति, कपालभाति, दण्डधौति, त्राटक

2. मुद्राबन्ध – –अंक 10

महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, उड्डीयानबन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, तडागी, शाम्भवी।

3. ध्यान –अंक 05

4. महामृत्युंजयमंत्र, गायत्रीमन्त्र, स्वस्तिमन्त्र –अंक 05

5. मौखिकी –अंक 50