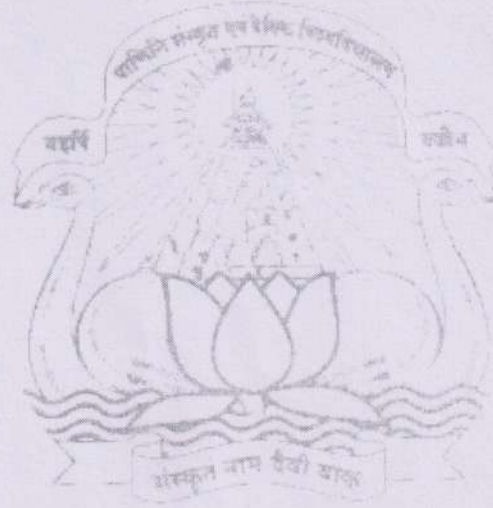


महर्षिपाणिनिसंस्कृतवैदिकविश्वविद्यालयः उज्जैनम् (म.प्र.)



स्नातकोत्तरयोगपत्रोपाधिपाठ्यक्रमः

(पी.जी.योग डिप्लोमा)

2020 - 2021

Prof. Dr. S. K. Singh

उपाध्यक्षः

रज

प्रवेश नियमाः -

एकवर्षीयेऽस्मिन् पाठ्यक्रमे न्यूनतमप्रवेशाहर्ता - स्नातकपरीक्षोत्तीर्णः अस्मिन् पाठ्यक्रमे प्रवेष्टुमर्हति।

परीक्षा योजना -

स्नातकोत्तरपत्रोपाधिपाठ्यक्रमे षड्पत्राणि भविष्यन्ति। परीक्षायाः माध्यमं संस्कृतम् / हिन्दी भविष्यति।

परीक्षायाम् उत्तीर्णतार्थं प्रतिप्रश्नपत्रं 36% अङ्काः अपेक्ष्यन्ते।

परीक्षायोजना

प्रश्नपत्रम्	विषयः	अङ्काः
प्रथमप्रश्नपत्रम्	योगतत्त्वविमर्श	60 अङ्काः
द्वितीयप्रश्नपत्रम्	योग तथा स्वास्थ्य	60 अङ्काः
तृतीयप्रश्नपत्रम्	पातंजलयोगसूत्र	60 अङ्काः
चतुर्थप्रश्नपत्रम्	प्रायोगिकपरीक्षा-1	40 अङ्काः
पंचमप्रश्नपत्रम्	प्रायोगिकपरीक्षा-2	40 अङ्काः
षष्ठप्रश्नपत्रम्	प्रायोगिकपरीक्षा-3	40 अङ्काः
कुलअङ्काः		300 अङ्काः

Dr. B. S. J.
Dr. S. S. J.
उपाध्यक्षः

स्नातकोत्तर पत्रोपाधि पाठ्यक्रमः

(पी.जी.डिप्लोमा-योग)

प्रथम प्रश्नपत्र

योगतत्त्वविमर्श

एकक		पूर्णांक-60
प्रथम	<p>योग परिचय</p> <p>1.1 योग की अवधारणा अर्थ परिभाषा</p> <p>1.2 योग की ऐतिहासिक परम्परा-वेद, उपनिषद्, पुराण आदि में योग सिद्धान्त, योग सिद्धान्त के आदि प्रणेता विषयक मत, कपिल से पतञ्जलि तक की यात्रा।</p> <p>1.3 व्यक्तित्व विकास हेतु योग- सर्वांगीण विकास हेतु अष्टाङ्ग योग, चित्त वृत्तियों की शुद्धि द्वारा विकास हेतु योग, शारीरिक विकास हेतु योग, मानसिक विकास हेतु योग, बौद्धिक विकास हेतु योग, भावात्मक विकास हेतु योग, सामाजिक विकास हेतु योग, नैतिक विकास हेतु योग, आध्यात्मिक विकास हेतु योग।</p> <p>1.4 मानव जीवन में योग का महत्व</p>	12
द्वितीय	<p>योग की पद्धतियां</p> <p>2.1 राजयोग</p> <p>2.2 हठ योग - हठयोगका स्वरूप, हठयोग तथा राजयोग का सम्बन्ध।</p> <p>2.3 ज्ञानयोग - ज्ञान की सप्त भूमियां, गीता में ज्ञानयोग का स्वरूप, ज्ञान के साधन, ज्ञान के भेद, ज्ञानयोगी का स्वरूप।</p> <p>2.4 गीता में कर्मयोग- कर्मयोग का स्वरूप, कर्म सिद्धि के हेतु, कर्म प्रेरणा तथा कर्म संग्रह, कर्म भेद, कर्ता भेद, वर्ण धर्म के अनुसार कर्म, कर्मयोगी का स्वरूप।</p> <p>2.5 गीता में भक्ति योग - भक्ति योग का स्वरूप, भक्त के प्रकार, भगवत्प्राप्ति मार्ग, भक्तियोगी का स्वरूप, गीता में त्रिविध योगों का समन्वय।</p>	12
तृतीय	<p>योग के आधार ग्रन्थों का सामान्य परिचय</p> <p>3.1 पातञ्जलयोगसूत्र - समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद, कैवल्यपाद, तत्त्वमीमांसा, प्रमाणमीमांसा, आचारमीमांसा।</p> <p>3.2 घेरण्डसंहिता- प्रथमोपदेश षड्कर्मप्रकरण, द्वितीयोपदेश योगासन प्रकरण, तृतीयोपदेश मुद्राप्रकरण, चतुर्थोपदेश प्रत्याहारप्रकरण,</p>	12

Lubem
तत्त्व
उपाध्यक्ष

	<p>पञ्चमोपदेशप्राणायामप्रकरण, षष्ठोपदेश ध्यानयोगप्रकरण, सप्तमोपदेश समाधियोग प्रकरण ।</p> <p>3.3 हठयोगप्रदीपिका - प्रथमोपदेश आसन विधि द्वितीयोपदेश प्राणायामविधिकथन, षड्गोधनक्रियाएं - धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलि तथा कपालभाति ।</p> <p>तृतीयोपदेश मुद्रा विधिकथन, चतुर्थोपदेश समाधि लक्षण, पञ्चमोपदेश औषध कथन ।</p>	
चतुर्थ	<p>योगाभ्यास</p> <p>4.1 आसन का अर्थ तथा परिभाषा</p> <p>4.2 आसनों के उद्देश्य</p> <p>4.3 आसनों का वर्गीकरण</p> <p>4.4 आसनों की प्रक्रिया</p> <p>4.5 योगाभ्यास तथा व्यायाम में अंतर</p> <p>4.6 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान समय तथा आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रमुख ग्रन्थों के अनुसार योगाभ्यास हेतु उपयुक्त स्थान । • प्रमुख ग्रन्थों के अनुसार योगाभ्यास हेतु उपयुक्त समय । • प्रमुख ग्रन्थों के अनुसार योगाभ्यास हेतु उपयुक्त आहार । <p>4.7 योगाभ्यास में साधक तथा बाधक तत्व</p> <ul style="list-style-type: none"> • पातञ्जलयोगसूत्रानुसार योगसाधना में साधक तत्व-आनुवांशिकता, कर्म और पूर्व जन्म के संस्कार, शुद्धवातावरण, शारीरिक स्वास्थ्य, अनुकूल मनोभाव । • पातञ्जलयोगसूत्रानुसार योग साधना में बाधक तत्व - व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व, अनवस्थित्व, दुःख, दौर्मनस्य, अङ्गमेजयत्व, श्वास प्रश्वास की असामान्यता, पञ्चक्लेश - अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश । • घेरण्डसंहिता के अनुसार योग साधना में साधक तथा बाधक तत्व • हठयोग प्रदीपिका के अनुसार योगसाधना में साधक तथा बाधकतत्व 	12

L. D. Singh

3/4/2024

2/2/24

पंचम	प्राणायाम	12
	5.1 प्राण	
	5.2 प्राण भेद	
	5.3 प्राणायाम का स्वरूप	
	5.4 प्राणायाम के उद्देश्य तथा लाभ	
	5.5 प्राणायाम के भेद	
	<ul style="list-style-type: none"> पातञ्जलयोगसूत्र में प्राणायाम के भेद - रेचक पूरक तथा कुम्भक घेरण्डसंहिता में प्राणायाम के भेद - सहितकुम्भक, सगर्भ कुम्भक, तिगर्भ कुम्भक, सूर्यभेद कुम्भक, उजायी कुम्भक, शीतली कुम्भक, भस्त्रिका कुम्भक, भ्रामरी कुम्भक, मूर्छा कुम्भक, केवली कुम्भक । हठयोग प्रदीपिका में प्राणायाम के भेद - सूर्यभेदन, उजायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा तथा प्लाविनी । 	
	5.6 प्राणायाम काल में ध्यातव्य तथ्य	
	5.7 मुद्रा तथा बन्ध - मुद्रा तथा बन्ध का सामान्य स्वरूप परस्पर समानता तथा भेद, हठयोग प्रदीपिका के अनुसार मुद्राओं का परिचय - महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध विपरीत करणी, वज्रोली, शक्ति चालन।	
	5.8 प्रमुखहस्तमुद्राएँ- ज्ञानमुद्रा या ध्यानमुद्रा, प्राणमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा, सूर्यमुद्रा, वायुमुद्रा, अपानमुद्रा, अपानवायुमुद्रा, वरुणमुद्रा, लिङ्गमुद्रा, धारणाशक्तिमुद्रा।	

पाठ्यग्रन्थ

योगतत्त्वविमर्श - लेखक - प्रो.मनमोहन उपाध्याय, डॉ. पूजा उपाध्याय, महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन

क्र.	प्रश्न प्रकार	प्रश्न संख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय प्रश्न	5	1	05
2	लघूत्तरीय प्रश्न	5	3	15
3	दीर्घोत्तरीय प्रश्न	5	8	40
	योग	15 प्रश्न		60

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
 उपाध्याय

स्नातकोत्तर पत्रोपाधि पाठ्यक्रमः

(पी.जी.डिप्लोमा-योग)

द्वितीय प्रश्नपत्र

योग तथा स्वास्थ्य

एकक		पूर्णांक-60
प्रथम	<p>योग तथा स्वास्थ्य</p> <p>योग का परिचय, योग का अर्थ एवं परिभाषा, स्वास्थ्य का अर्थ, स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के सामान्य लक्षण, स्वास्थ्य का जीवन में महत्व, स्वस्थ दिनचर्या, आदर्श दिनचर्या ।</p>	12
द्वितीय	<p>आहार तथा पोषण</p> <p>आहार की परिभाषा, आहार के गुण, आहार की मात्रा, आहार का समय, संतुलित आहार, यौगिक आहार, दुग्धाहार, फलाहार, अपकाहार, मिताहार, शाकाहार के गुण तथा मांसाहार के अवगुण ।</p>	12
तृतीय	<p>विविध रोगों में योग चिकित्सा</p> <p>कब्ज, कब्ज के कारण, कब्ज के लक्षण, कब्ज के यौगिक उपचार, मोटापा, मोटापा के कारण, मोटापा के लक्षण, मोटापा के यौगिक उपचार, मधुमेह, मधुमेहकेप्रकार, मधुमेह के कारण, मधुमेह के लक्षण, मधुमेहकाप्रभाव, मधुमेह के यौगिक उपचार, दमा, दमा के कारण, दमा के लक्षण, दमा के यौगिक उपचार, अवसाद का परिचय, अवसाद के लक्षण, अवसाद के कारण, अवसाद के यौगिक उपचार, तनाव, तनाव के लक्षण, तनाव के कारण, तनाव के यौगिक उपचार, निराशा का परिचय, निराशा के कारण, निराशा के लक्षण, निराशा के यौगिक उपचार, अनिद्रा का परिचय, अनिद्रा के कारण, अनिद्रा से बचने के उपाय, अनिद्रा के लक्षण, अनिद्रा के यौगिक उपचार, चिन्ता, चिन्ता के प्रकार, चिन्ता के लक्षण, चिन्ता के कारण, चिन्ता के यौगिक उपचार ।</p>	12
चतुर्थ	<p>शरीर रचना विज्ञान</p> <p>मानव शरीर का सामान्य परिचय, कोशिका का सामान्य परिचय, कोशिका की संरचना, उक्तक का सामान्य परिचय, उक्तक के प्रकार एवं संरचना, कोशिका एवं उक्तकों पर योग का प्रभाव, अस्थि संस्थान या कंकालतंत्र का सामान्य परिचय, अस्थियों की संरचना, अस्थियों के प्रकार, अस्थियों के कार्य,</p>	12

Suber
2me
३५१८२५५५५

	पेशीयसंस्थान या तंत्र का सामान्य परिचय, मांसपेशियों के कार्य, पेशियों की संरचना, पेशियों के कार्य, अस्थितंत्र एवं मांसपेशीतंत्र पर योग का प्रभाव।	
पंचम	विविध शारीरिक तंत्रों का परिचय पाचनतंत्र का सामान्य परिचय, पाचनतंत्र की संरचना एवं पाचनप्रक्रिया, पाचनतंत्र पर योगकाप्रभाव, उत्सर्जनतंत्र का सामान्य परिचय, उत्सर्जन तंत्र की संरचना एवं प्रक्रिया, उत्सर्जनतंत्र पर यौगिकप्रभाव, रक्तपरिसंचरण तंत्र का सामान्य परिचय, रक्त परिसंचरणतंत्र की संरचना एवं प्रक्रिया, श्वसनतंत्र का सामान्य परिचय, श्वसनतंत्र की संरचना एवं कार्य, रक्त परिसंचरणतंत्र एवं श्वसनतंत्र पर यौगिक प्रभाव।	

पाठ्यग्रन्थ

योग तथा स्वास्थ्य –लेखक-भानुप्रतापसिंहबुंदेला, बृजेश नामदेव तथा रामकुमारी आर्षविद्यामणि, महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन

क्र.	प्रश्न प्रकार	प्रश्न संख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय प्रश्न	5	1	05
2	लघूत्तरीय प्रश्न	5	3	15
3	दीर्घोत्तरीय प्रश्न	5	8	40
	योग	15 प्रश्न		60

Y. B. S.

Y. B. S.

3/11/21/1/1/1

स्नातकोत्तर पत्रोपाधि पाठ्यक्रम-योग

पी.जी. डिप्लोमा योग

तृतीय प्रश्नपत्र

पातञ्जल योगसूत्र

इकाई		पूर्णांक- 60
प्रथम	मुनि पतञ्जलि का परिचय, योगसूत्र की विविध टीकाओं तथा भाष्यों का परिचय	12
द्वितीय	पातञ्जल योगसूत्र समाधिपाद	12
तृतीय	पातञ्जल योगसूत्र साधनपाद	12
चतुर्थ	पातञ्जल योगसूत्र विभूतिपाद	12
पंचम	पातञ्जल योगसूत्र कैवल्यपाद	12

सन्दर्भग्रन्थः

योगसूत्र – महर्षि पतञ्जलि, चौखम्बा विद्या प्रतिष्ठान, वाराणसी

योगदर्शन – गीताप्रेस, गोरखपुर

योगतत्त्वविमर्श – प्रो. मनमोहन उपाध्याय, डॉ. पूजा उपाध्याय, महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन

क्र.	प्रश्न प्रकार	प्रश्न संख्या	अंक	योग
1	बहुविकल्पीय प्रश्न	5	1	05
2	लघूत्तरीय प्रश्न	5	3	15
3	दीर्घोत्तरीय प्रश्न	5	8	40
	योग	15 प्रश्न		60

[Handwritten Signature]

[Handwritten Signature]

0418214777

प्रायोगिक -1

पूर्णांक40

सूर्य नमस्कार-

आसन - ताडासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, वृक्षासन, पद्मासन, बद्धपद्मासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन, वज्रासन-2, जानुशिरासन, बकासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, भुजंगासन, अर्धहलासन, नौकासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, हलासन, धनुरासन, सर्वांगासन, विपरीतकरणी, मार्जारिआसन, शशांकासन, कटिचक्रासन, आकर्णधनुरासन, कुक्कुटासन, गोमुखासन, कूर्मासन, मण्डूकासन, उष्ट्रासन, हस्तपादांगुष्ठासन ।

प्राणायाम -नाडी शोधन, सूर्यभेदन, शीतली, सीत्कारी, भ्रामरी, भस्त्रिका ।

प्रायोगिक -2

पूर्णांक40

षट्कर्म-कुंजल क्रिया, जलनेति, कपालभाति, धौतिक्रिया, त्राटक एवं नौली ।

मुद्राबंध - महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, उड्डीयान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, तडागी मुद्रा शाम्भवी मुद्रा ।

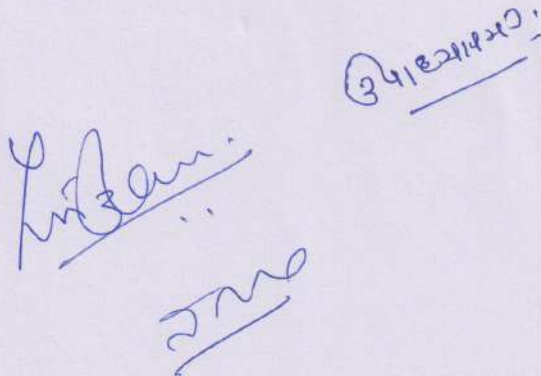
ध्यान -ध्यान की परिभाषा, ध्यान की प्रक्रिया, ध्यान के लाभ ।

प्रार्थना मंत्र - महामृत्युञ्जय मन्त्र, गायत्रीमन्त्र, स्वस्तिमन्त्र ।

प्रायोगिक - 3

पूर्णांक40

परियोजना कार्य -सप्तदिवसीय प्रशिक्षण का आयोजन कर तत्सम्बन्धित लिखित प्रतिवेदन का प्रस्तुतीकरण।(पृष्ठसंख्या न्यूनतम 20-25)

A handwritten signature in blue ink, followed by a date '24/11/20' written in blue ink and underlined.