



वेद विद्यापीठ गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा

योगविज्ञान में छः मासीय उपाधि

1. योग के आधारभूत तत्व
2. हठयोग के सिद्धान्त
3. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
4. योग चिकित्सा

प्रथम प्रश्न पत्र योग के आधारभूत तत्व

80+20 अंक

❖ प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

1. योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
2. विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप :- वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्यशास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद ।
3. योग पद्धतियां। राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
4. विभिन्न योगियों का परिचय - महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्रीअरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी षिवानंद, स्वामी कुवलयाणंद।
5. योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय - पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

• सन्दर्भ ग्रन्थ -

योग विज्ञान	.	स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
योग महाविज्ञान	.	डॉ० कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या	.	स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान	.	शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन	.	आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान	.	डा० ईश्वर भारद्वाज
योगा दर्शन	.	निरंजननंदा सरास्वा

कल्याण (योग तत्त्वांक) गीताप्रेस गोरखपुर

कल्याण (योगांक) गीता प्रेस गोरखपुर



वेद विद्यापीठ गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा

द्वितीय प्रश्न पत्र हठयोग के सिद्धांत

80+20 अंक

1. हठयोग की परिभाषा, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता।
2. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार- आसन व प्राणायाम, षटकर्म वर्णन- धौती, बस्ति, नेति, नौलि.त्राटक व कपालभाति।
3. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार- बन्ध, मुद्रा नादानुसंधान, कुण्डलिनी।
4. घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्मों का वर्गीकरण, विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि व लाभ।
5. घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम एवं मुद्राओं की विधि व लाभ। प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का संक्षिप्त परिचय।

सन्दर्भ ग्रंथ –

- | | | |
|--------------------|---|----------------------------|
| 1. हठयोग प्रदीपिका | - | प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला |
| 2. घेरण्ड संहिता | - | प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला |
| 3. शिवसंहिता | - | प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला |
| 4. वशिष्ठ संहिता | - | प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला |
| 5. गोरक्ष संहिता | - | गोरक्षनाथ |
| 6. भक्ति सागर | - | स्वामी चरणदास। |
| 7. योग रहस्य | - | डॉ. कामाख्या कुमार |



वेद विद्यापीठ गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा

तृतीय प्रश्न पत्र शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

80+20 अंक

1. मानव शरीर का सामान्य परिचय-शरीर की परिभाषा, कोषाणु, ऊतक, अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व क्रिया तथा योग का प्रभाव।
2. पाचन व उत्सर्जन तंत्र की रचना व क्रिया तथा उस पर योग का प्रभाव।
3. रक्त परिसंचरण तंत्र एवं श्वस

संदर्भ ग्रन्थ:-

- | | | |
|-------------------------------|---|--------------------------|
| 1. सुश्रुत (शरीर स्थान) | - | गोविन्द भास्कर घाणेकर |
| 2. शरीर रचना विज्ञान | - | डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा |
| 3. शरीर क्रिया विज्ञान | - | डॉ० प्रियव्रत शर्मा |
| 4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान | - | डॉ० एस.आर, वर्मा |



वेद विद्यापीठ गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा

चतुर्थ प्रश्न-पत्र
योग चिकित्सा

80+20 अंक

1. अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य हेतु योग ।
2. यौगिक प्रबन्धन, गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
3. गुर्दे की बीमारी, हाइपरथार्ड्राइड व हाइपोथार्ड्राइड, मोटापा, यकृत संबन्धी समस्या, मधुमेह
4. अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
5. यौगिक चिकित्सा, दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

Reference

1. Disease & Yoga -Swami Satyanand Saraswati
2. Yoga & Arthritis -Dr. Nagendra
3. Yoga for Hypertension SwamiSatyananad Saraswati
4. Yoga & Pregnancy -Dr. Nagendra & Nagratna
5. Nav Yogini Tantra-Swami Satyananda Saraswati
6. Yoga for Children & Adolescent-Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Asthma & Diabetes-Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga Psychology-- Dr. Kamakhya Kumar
- 9.. योग और रोग - Swami Satyananda Saraswati



वेद विद्यापीठ गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा

पंचम प्रश्न पत्र- प्रयोगात्मक। 100 अंक

आसन -

60 अंक

पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार
सिद्धासन, पदमासन, वजासन, स्वस्तिकासन, वीरासन,
वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन
जानुशीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन,
गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन,
सर्वगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवजासन, कटिचकासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक
ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन,
त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन, अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन,
शवासन, बालासन, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सासन, सुखासन, अर्धपदमासन,
एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन,
पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन ।

प्राणायाम -

40 अंक

1. नाडी शोधन प्राणायाम
2. सूर्यभेदी प्राणायाम
3. उज्जायी प्राणायाम
4. भ्रामरी प्राणायाम
5. भस्त्रिका प्राणायाम
6. शीतली प्राणायाम



वेद विद्यापीठ गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा

षष्ठ प्रश्न पत्र प्रयोगात्मक

(40 अंक)

षट्कर्म

- जलनेति
- रबड़ नेति
- वमन, धौति/ कुंजल क्रिया
- वातकर्म कपालभाति

मुद्रा-बन्ध

(20 अंक)

- ज्ञान मुद्रा
- चिन् मुद्रा
- विपरीतकरणी मुद्रा
- जालंधर बंध
- उड्डीयान बंध
- मूल बंध
- योग मुद्रा

मौखिक

(40 अंक)