

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

कपिष्ठल-योग-विमर्शः

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : प्रथमम्

गूढाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः -	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
1005.1	प्रथमम्		पाठ्यांशः -	१००	१० होराः	४
		१	आहारस्य यौगिकावधारणा, जीवनप्रबन्धने इत्यस्य भूमिका, पोषकतत्त्वम्, आहारस्य सिद्धान्ताः, सन्तुलिताहाराः, कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, वसा-स्रोतः-पोषण-क्षमता-महत्त्वञ्च, खनिज- कैल्शियमलौहफास्फोरसाणां स्रोतभूमिका-आवश्यकताश्च, विटामिन - स्रोतभूमिका-आवश्यकताश्च ।	२०	२२ होराः	१
		२	एक्युप्रेसर- एक्युप्रेसरस्य सिद्धान्तविधिश्च, एक्युप्रेसर- लाभाः एतेन रोगाणां निवारणम् ।	२०	२३ होराः	१
		३	चन्द्रनमस्कारः, स्थूलज्योतिसूक्ष्मध्यानञ्च, योगनिद्रा, कायोत्सर्गः, अग्निसारः ।	२०	२२ होराः	१
		४	पाचनतन्त्रस्य परिभाषारचनाक्रियाविज्ञानञ्च, पाचनतन्त्रे योगस्य प्रभावः ।	२०	२३ होराः	१
			आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तकार्यम् / प्रायौगिकम् अङ्काः १० २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः ।	२०	-	-

सहायकपुस्तकानि :-

1. आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध - योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
2. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम - स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
3. आहार एवं पोषण विज्ञान - रिचा साहनी
4. आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल
5. Acupressor (You are Doctor for yourself) - Dr. Dhiren Gala

**कक्षा - आचार्यः**  
**विषयः - योगः**  
**योगस्य आधारभूततत्त्वानि**

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : द्वितीयम्

गूढाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः -	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
1007.2	द्वितीयम्		पाठ्यांशः -	१००	९० होराः	५
		१	योगस्य स्वरूपम् - योगस्य अर्थः परिभाषा महत्त्व-उद्देश्यम्, योगसाधक-बाधकतत्त्वानि, योगस्य उद्भवविकासश्च ।	१६	१८ होराः	१
		२	विविधशास्त्रेषु योगम्- वेदोपनिषद-गीता-योगवाशिष्ठ-बौद्ध-जैन- सांख्य-वेदान्तेषु योगम्, आयुर्वेदे योगम् ।	१६	१८ होराः	१
		३	योगस्य प्रकाराः- अष्टाङ्गयोग, कर्मयोगः, भक्तियोगः, ज्ञानयोगः, हठयोगः, मन्त्रयोगः, क्रियायोगः ।	१६	१८ होराः	१
		४	प्राचीनार्वाचीनयोगिनां परिचयः - महर्षिपतञ्जलिः, गोरक्षनाथः आदिशङ्कराचार्यः महर्षिवाल्मीकिश्च ।	१६	१८ होराः	१
		५	अर्वाचीनयोगिनां परिचयः - महर्षिदयानन्दः, अरविन्दः, योगीश्यामचरणलाहिडीमहाशयः, स्वामीविवेकानन्दस्वामीशिवानन्दश्च ।	१६	१८ होराः	१
			आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तकार्यम् / प्रायोगिकम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः ।	२०	-	-

**सहायक पुस्तकानि -**

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. भारतीय दर्शन का इतिहास      | -एस. एन. दास गुप्ता   |
| 2. उपनिषदों में योगविज्ञान     | -आचार्यपूर्णचन्द्रपन्तः   |
| 3. योगसिद्धान्त एवं साधना      | -प्रो. महेशप्रसादसिलोडी   |
| 4. भारतीय दर्शन                | -बलदेव उपाध्याय जीवन गाथा   |
| 5. स्वामी दयानन्द गाथा -       | - प्रो.भवानी लाल भारतीय, विश्वविद्यालय प्रकाशन                          |
| 6. भारतीय दर्शन की चिन्तन धारा | - राममूर्ति शर्मा, चौखम्बा प्राच्य विद्या ग्रन्थमाला, चौखम्बा पब्लिशर्स |
| 7. समकालीन भारतीय दर्शन        | - बसन्तकुमार लाल  |

**कक्षा - आचार्यः**  
**विषयः - योगः**  
**व्यहारिकमनोविज्ञानयोगश्च**

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : तृतीयम्

गूढाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः -	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
			पाठ्यांशः -	१००	९० होराः	५
		१	<b>व्यावहारिकमनोविज्ञानम्-</b> व्यक्तित्वम्, व्यावहारिकमनोविज्ञानस्य अर्थः परिभाषा, मनोविज्ञानस्य क्षेत्रम्, व्यक्तित्वम् अर्थः, परिभाषानिर्धारकतत्त्वानि ।	१६	१८ होराः	१
		२	<b>व्यक्तित्वस्य विविधसिद्धान्ताः</b> -क्रेट्स्मर-शेल्डन इत्याख्या विदुषां व्यक्तित्वसिद्धान्तः, मास्लोमहोदयस्य मानवतासिद्धान्तः, फ्रायड-एडलर इत्याख्या विदुषां मनोविश्लेषणात्मकसिद्धान्तः ।	१६	१८ होराः	१
		३	<b>मनोवैज्ञानिकपरीक्षणम्</b> - अर्थः, उद्देश्यम्, मनोवैज्ञानिकपरीक्षणस्य विशिष्टता, प्रक्षेपी वस्तुनिष्ठञ्च विधयश्च ।	१६	१८ होराः	१
		४	<b>मानवयोग्यत्वम्-</b> बुद्धेः प्रकृतिः, परिभाषा सिद्धान्तः, बुद्धेः मापनम्, चिन्तनस्य प्रकृतिः प्रकारः, स्मृतेः परिभाषा प्रकारञ्च ।	१६	१८ होराः	१
1007.3	तृतीयम्	५	<b>मनोवैज्ञानिकसमस्याः</b> - मानसिकक्लेशः, लक्षणं कारणम्, योगेन तस्य समाधानम्, चिन्ता, अवसादनम्, लक्षणम्, योगेन तस्य समाधानम्, व्यसनम् - प्रकृति लक्षणकारकञ्च । मादकपादार्थानां कुप्रभावः, व्यसनमुक्तयोपायः-सिद्धान्तः, योगेन व्यसनमुक्तिश्च	१६	१८ होराः	१
			आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तकार्यम् / प्रायोगिकम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः ।	२०	-	-

सहायक पुस्तकानि -

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. Applied Psychology               | - by Smarak Swain, Oak Bridge Publications     |
| 2. व्यावहारिक मनोविज्ञान            | - डॉ विमल अग्रवाल , SBPD पब्लिकेशन             |
| 3. Applied Psychology               | - Saundra K.Ciccarelli, Pearson Publications   |
| 4. मनोविज्ञान                       | - राबर्ट ए. बैरन , पीयरसन पब्लिकेशन            |
| 5. Applied Psychology & Achievement | - Warren Hilton, Bottom of the Hill Publishing |
| 6. Advanced Applied Psychology      | - Ramnath Sharma, Atlantic Publications, 2004  |

## कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

हठयोगः

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : चतुर्थम्

गूढाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः -	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
1007.4	चतुर्थम्		पाठ्यांशः -	१००	१० होराः	५
		१	हठयोगस्य स्वरूपम् - हठयोगस्य परिभाषा, उद्देश्यं, हठसिद्धेः लक्षणम्, अभ्यासार्थेचितस्थानम्, ऋतुकालः, योगभ्यासाय पथ्यापथ्यनिर्देशः, हठयोगस्योपादेयता, हठयोगसाधनायां साधक-बाधकतत्त्वानि च ।	१६	१८ होराः	१
		२	हठयोगप्रदीपिकानुसारेण षट्कर्म - धौतिः, नेति, बस्तिः, नौलिः, त्राटकम्, कपालभातेः विधिलाभाश्च ।	१६	१८ होराः	१
		३	घेरण्डसंहितायां वर्णितानि-षट्कर्माणि- धौतिः बस्तिः नेति नौलिः त्राटकम्, कपालभातिः विधिलाभाश्च ।	१६	१८ होराः	१
		४	हठयोगप्रदीपिकानुसारमासनम्, प्राणायामः, बन्धः, मुद्रा, नादानुसंधानकुण्डलिनी, हठयोगानुसारं समाधिः, राजयोगः, प्राणशक्तिनादानुसन्धानस्य स्वरूपं परिचयञ्च	१६	१८ होराः	१
		५	घेरण्डसंहितायां वर्णितानि आसन-प्राणायाम-मुद्रा-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयश्च	१६	१८ होराः	१
			आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तकार्यम् / प्रायोगिकम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः ।	२०	-	-

सहायक पुस्तकानि-

- हठयोगप्रदीपिका - स्वामी मुक्तिबोधानन्द, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर
- घेरण्डसंहिता - स्वामी निरञ्जनानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर
- Hatha Yoga Pradipika - Swami Vishnu Devanand, MLBD
- हठयोगप्रदीपिका - परहंस स्वामी अनन्त शास्त्री, चौखम्बा ओरियन्टल
- हठयोगप्रदीपिका - स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी
- हठयोगप्रदीपिका - ज्ञान शङ्कर सहाय, योग हेरिटेज, भारत
- घेरण्डसंहिता योगशाशास्त्र - ऋषि घेरण्ड, खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन
- घेरण्डसंहिता - परहंस स्वामी अनन्त शास्त्री, चौखम्बा प्रकाशन
- घेरण्डसंहिता - आचार्य श्रीनिवास शर्मा, चौखम्बा विद्याभवन

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

योग-प्रायोगिकम्

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : पञ्चमम्

गूढाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः -।	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
1007.5	पञ्चमम्		पाठ्यांशः -	१००	९० होराः	५
		१	<b>यौगिकसूक्ष्मव्यायामाः</b> यौगिक-प्रार्थना उच्चारणस्थल-शक्ति-विशुद्धि-चक्रशुद्धिः क्रिया च, बुद्धिधृतिश्च विकासकक्रिया, मेधाशक्तिविकासकक्रिया, स्मरणशक्तिविकासकक्रिया, नेत्रशक्तिविकासकक्रिया, कपोलशक्तिविकासकक्रिया, कर्णशक्तिविकासकक्रिया, ग्रीवाशक्तिविकासकक्रिया, स्कन्धशक्तिविकासकक्रिया, भुजबन्धशक्तिविकासकक्रिया, कोहनीशक्तिविकासकक्रिया, भुजबलशक्तिविकासकक्रिया	१६	१८ होराः	१
		२	<b>यौगिकस्थूलव्यायामाः</b> - हृदयगति-रेखागति-ऊर्ध्वगति-उत्कूर्दन- सर्वाङ्गपुष्ट्यादयः, सूर्यनमस्कारः।	१६	१८ होराः	१
		३	<b>आसनस्य प्रकारविधयश्च</b> <b>शरीरसंवर्धनात्मकासनानि-निपथमानासनानि :-</b> पूर्णधनुरासनम्, सुप्तवज्रासनम्, मत्स्यासनम्, शलभासनम्, भुजङ्गासनम्, पूर्णवक्रासनसुप्तगर्भासनञ्च। <b>आसीनासनानि :-</b> सिंहासनम्, गोमुखासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, गोरक्षासनम्, वृश्चिकासनम्, मयूरासनम्, पद्ममयूरासन- ओंकारासनञ्च। <b>स्थाणु-आसनानि :-</b> ऊर्ध्वहस्तोत्तानासनम्, गरुडासनम्, कोणासनम्, अश्वत्थासनम्, वीरासनम्, वृक्षासनपादाङ्गुष्ठासनञ्च।	१६	१८ होराः	१
		४	<b>मुद्रा :-</b> 1. महामुद्रा 2. महाबन्धः 3. महाबोधः 4. उड्डीयानबन्धः 5. <b>मूलबन्धः</b> 6. जालंधरबन्धः 7. विपरीतकरणी।	१६	१८ होराः	१
		५	प्राणायाम-कुम्भकः नाडीशोधनम्, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, ध्यानयोगनिद्रा च।	१६	१८ होराः	१
			आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तकार्यम् / प्रायोगिकम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः।	२०	-	-

सहायक पुस्तकानि -

1. योगासन और प्राणायाम - स्वामी अक्षय आत्मानन्द, प्रभात प्रकाशन
2. सम्पूर्ण योगविद्या - राजीव जैन त्रिलोकी, मञ्जुल पब्लिशिंग हाउस
3. प्राणायाम रहस्य - स्वामी रामदेव, डायमण्ड पाकिट्स बुक्स, 2007
4. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, धीरेन्द्र योग प्रकाशन
5. सूर्य नमस्कार - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर
6. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर