

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्डडी), कपिष्ठलम् (कैथल)

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

### योग पाठ्यक्रम के उद्देश्य

1. अध्येता के जीवन का शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक व सामाजिक विकास करना ।
2. ध्यान की विधियों के सैद्धान्तिक व प्रायोगिक निरूपण द्वारा एक सक्षम व्यक्ति का निर्माण करना ।
3. जीवन जीने की कला प्रदान करना ।
4. प्राचीन से अर्वाचीन समय तक के योग के विकास के इतिहास का संक्षिप्त ज्ञान ।
5. स्वस्थ जीवन के लिए योग व योगाभ्यास के महत्त्व का प्रतिपादन ।
6. अष्टाङ्ग योग के स्वरूप का सम्पूर्ण ज्ञान ।
7. हठ योग और अष्टाङ्गयोग किस प्रकार एक दूसरे के सम्पूरक हैं, इसका बोध कराना ।
8. शरीर और मन की स्वच्छता में षट्कर्म की सार्थकता का ज्ञान ।
9. प्रमुख आसनों और प्राणायाम का सैद्धान्तिक व प्रयोगात्मक ज्ञान ।
10. अभिवृत्ति और आहार की स्वस्थ रहने में उपादेयता का ज्ञान ।

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

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : द्वितीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -1.2	द्वितीयम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	९० होराः	०६
		१	<b>योगस्य स्वरूपम्</b> - योगस्य अर्थः परिभाषा महत्त्व-उद्देश्यम्, योगसाधक-बाधकतत्त्वानि, योगस्य उद्भवविकासश्च ।	१६	१५ होराः	१
		२	<b>विविधशास्त्रेषु योगम्</b> - वेदोपनिषद-गीता-योगवाशिष्ठ-बौद्ध-जैन-सांख्य-वेदान्तेषु योगम्, आयुर्वेदे योगम् ।	१६	१५ होराः	१
		३	<b>योगस्य प्रकाराः</b> - अष्टाङ्गयोग, कर्मयोगः, भक्तियोगः, ज्ञानयोगः, हठयोगः, मन्त्रयोगः, क्रियायोगः ।	१६	१५ होराः	१
		४	<b>प्राचीनयोगिनां परिचयः</b> - महर्षिपतञ्जलिः, गोरक्षनाथः आदिशङ्कराचार्यः महर्षिवाल्मीकिश्च ।	१६	१५ होराः	१
		५	अर्वाचीनयोगिनां परिचयः - महर्षिदयानन्दः, अरविन्दः, योगीश्यामचरणलाहिडीमहाशयः, स्वामीविवेकानन्दस्वामीशिवानन्दश्च ।	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १.आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

**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

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -1.3	तृतीयम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	०६
		१	<b>व्यावहारिकमनोविज्ञानम्-</b> व्यक्तित्वम्, व्यावहारिकमनोविज्ञानस्य अर्थः परिभाषा, मनोविज्ञानस्य क्षेत्रम्, व्यक्तित्वम् अर्थः, परिभाषानिर्धारकतत्त्वानि ।	१६	१५ होराः	१
		२	<b>व्यक्तित्वस्य विविधसिद्धान्ताः-</b> क्रेत्स्मर-शेल्डन इत्याख्या विदुषां व्यक्तित्वसिद्धान्तः, मास्लोमहोदयस्य मानवतासिद्धान्तः, फ्रायड-एडलर इत्याख्या विदुषां मनोविश्लेषणात्मकसिद्धान्तः ।	१६	१५ होराः	१
		३	<b>मनोवैज्ञानिकपरीक्षणम्</b> – अर्थः, उद्देश्यम्, मनोवैज्ञानिकपरीक्षणस्य विशिष्टता, प्रक्षेपी वस्तुनिष्ठञ्च विधयश्च	१६	१५ होराः	१
		४	<b>मानवयोग्यत्वम्-</b> बुद्धेः प्रकृतिः, परिभाषा सिद्धान्तः, बुद्धेः मापनम्, चिन्तनस्य प्रकृतिः प्रकारः, स्मृतेः परिभाषा प्रकारञ्च ।	१६	१५ होराः	१
		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	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

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

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -1.4	चतुर्थम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	हठयोगस्य स्वरूपम् - हठयोगस्य परिभाषा, उद्देश्यं, हठसिद्धेः लक्षणम्, अभ्यासार्थेचितस्थानम्, ऋतुकालः, योगभ्यासाय पथ्यापथ्यनिर्देशः, हठयोगस्योपादेयता, हठयोगसाधनायां साधक-बाधकतत्त्वानि च	१६	१५ होराः	१
		२	हठयोगप्रदीपिकानुसारेण षट्कर्म -धौतिः, नेति, बस्तिः, नौलिः, त्राटकम्, कपालभातेः विधिलाभाश्च	१६	१५ होराः	१
		३	हठयोगप्रदीपिकानुसारमासनम्, प्राणायामः, बन्धः, मुद्रा, नादानुसंधानकुण्डलिनी, हठयोगानुसारं समाधिः, राजयोगः, प्राणशक्तिनादानुसन्धानस्य स्वरूपं परिचयञ्च	१६	१५ होराः	१
		४	घेरण्डसंहितायां वर्णितानि-अष्टकर्माणि- धौतिः बस्तिः नेति नौलिः त्राटकम्, कपालभातिः विधिलाभाश्च	१६	१५ होराः	१
		५	घेरण्डसंहितायां वर्णितानि आसन-प्राणायाम-मुद्रा-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयश्च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

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 योगशास्त्र - ऋषि घेरण्ड, खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन
- घेरण्डसंहिता - परहंस स्वामी अनन्त शास्त्री, चौखम्बा प्रकाशन
- घेरण्डसंहिता - आचार्य श्रीनिवास शर्मा, चौखम्बा विद्याभवन

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

प्रायोगिकम्

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -1.5	पञ्चमम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	०६
		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	१५ होराः	१
		२	<b>यौगिकस्थूलव्यायामाः</b> (1) हृदयगति-रेखागति-ऊर्ध्वगति-उत्कूर्दन-सर्वाङ्गपुष्ट्यादयः, सूर्यनमस्कारः	१६	१५ 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	१५ होराः	१
		४	<b>मुद्रा :-</b> 1. महामुद्रा 2. महाबन्धः 3. महाबोधः 4. उड्डीयानबन्धः 5. <b>मूलबन्धः</b> 6. जालंधरबन्धः 7. विपरीतकरणि ।	१६	१५ होराः	१
		५	प्राणायाम-कुम्भकः नाडीशोधनम्, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, ध्यानयोगनिद्रा च ।	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

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                 |

**कक्षा - आचार्यः**  
**विषयः - योगः**  
**पातञ्जलयोगदर्शनम्**

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : द्वितीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्कः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -2.2	द्वितीयम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	०६
		१	योगसूत्रपरिचयः, परिभाषा, चित्तावधारणा तस्यविविधभूमयः । चित्तवृत्तिनिरोधोपायाः, चित्तवृत्तयः प्रकारश्च	१६	१५ होराः	१
		२	योगान्तरायः, विक्षेपसहभुवः, चित्तप्रसादनोपायाः, क्रियायोगपञ्चकलेशाश्च ।	१६	१५ होराः	१
		३	अष्टाङ्गयोगस्वरूपम्, यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा -ध्यानञ्च ।	१६	१५ होराः	१
		४	समाधिः संयमजन्यविभूतयः, अणिमाद्यष्टसिद्धयः, जन्मादिपञ्चसिद्धयश्च	१६	१५ होराः	१
		५	पुरुषावधारणा स्वरूपम्, प्रकृत्याः अवधारणा, स्वरूपम्, कैवल्यावधारणा, ईश्वरस्वयावधारणास्वरूपञ्च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

1. भारतीय दर्शन का इतिहास - एस. एन. दास गुप्ता
2. पातञ्जलयोगदर्शन - गीता प्रेस, गोरखपुर
3. योगसिद्धान्त एवं साधना - प्रो. महेशप्रसादसिलोड़ी
4. भारतीय दर्शन - बलदेव उपाध्याय
5. पातञ्जलयोगदर्शनम् - डॉ. श्रीनारायणमिश्रः, भारतीय विद्या प्रकाशन, यू.वि., जवाहर नगर, बंग्लो रोड, दिल्ली
6. योगसूत्रम् व्यासभाष्यसहितम्, - तत्त्ववैशारदी वार्तिक सहितम्, हिन्दी अनुवादक विमला कर्णाटक, तारा प्रिंटिंग प्रेस, वाराणसी
7. पातञ्जलयोगदर्शनम् व्यासभाष्यसहितम्, - चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी
8. पातञ्जलयोगदर्शनम् - डॉ. रमाशंकर त्रिपाठी, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी
9. पातञ्जलयोगदर्शनम् (1-4 भाग) - डॉ. विमला कर्णाटक, रत्ना प्रकाशन, वाराणसी
10. पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्याख्याकार - डॉ. सुरेन्द्रचन्द्र श्रीवास्तव, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
11. योगदर्शनम् - आचार्य उदयवीर शास्त्री, विजय कुमार गोविन्दराम हसानन्द, दिल्ली

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

योगः स्वास्थ्यञ्च

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : तृतीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -2.3	तृतीयम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	स्वास्थ्यस्य परिभाषा, स्वस्थ्यजनलक्षणम्, स्वस्थ्यवृत्तस्य प्रयोजनम्, स्वस्थ्यजनस्य दिनचर्या-1 स्वस्थ्यजनस्य दिनचर्या-2 सद्रुत्ताचारः रसायनञ्च ।	१६	१५ होराः	१
		२	श्रीगीताशस्त्रानुसारम् आहारवधारणा, उद्देश्यं गुणधर्ममात्रा च, ऋतुचर्या-1, ऋतुचर्या-2, संतुलित-मिताहारश्च ।	१६	१५ होराः	१
		३	योगचिकित्सायाः विविधायामाः - स्वास्थ्यस्य अवधारणा, योगचिकित्सायाः परिधयः, व्याध्यवधारणा, योगचिकित्सायाः अवधारणासिद्धान्तश्च	१६	१५ होराः	१
		४	उच्च-निम्नरक्तचापलक्षणं कारणं, वैकल्पिकचिकित्सा, स्थूलता लक्षणं कारणं, मधुमेहस्य लक्षणम्, कारणम्, वैकल्पिक चिकित्सा, संधिवात-कोष्ठबद्धता- अम्लपित्त-अलसर-कटि-ग्रीवा इत्यादीनां लक्षणम्, कारणवैकल्पिकचिकित्सा च	१६	१५ होराः	१
		५	मानसिकक्लेशः लक्षणं कारणं प्रबन्धम्, अवसादस्य लक्षणं कारणं वैकल्पिकचिकित्सा, चिन्तायाः लक्षणं कारणं वैकल्पिकचिकित्सा च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

- स्वस्थ्यवृत्त-विज्ञान - डॉ. राम हर्षा सिंह
- यौगिक चिकित्सा - स्वामी कुवल्यानन्द
- स्वस्थ्यवृत्त विज्ञान - डॉ. सर्वेश कुमार अग्रवाल, चौखम्बा ओरियन्टल, वाराणसी
- स्वस्थ्यवृत्त-समुच्चय - आयुर्वेदशास्त्राचार्य राजेश्वरदत्त मिश्र, डॉ. महेश्वर दत्त मिश्र
- स्वस्थ्यवृत्त - डॉ. निशि अरोड़ा, चौखम्बा प्रकाशन
- स्वास्थ्य और योग - आचार्य प्रकाश, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार
- योग और स्वास्थ्य - डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट, किताब महल
- योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य - स्वामी रामदेव, दिव्य प्रकाशन
- योग चिकित्सा - अत्रिदेव विद्यालङ्कार, चौखम्बा संस्कृत सीरीज, वाराणसी

**कक्षा - आचार्यः**  
**विषयः - योगः**  
**प्राकृतिकचिकित्सा**

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : चतुर्थम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -2.4	चतुर्थम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	०६
		१	प्राकृतिकचिकित्सार्थः- परिभाषा उद्भवः विकासश्च, प्राकृतिकचिकित्सायाः मूलभूतसिद्धान्ताः, पञ्चमहाभूत- महत्तत्त्वयोः परिचयः ।	१६	१५ होराः	१
		२	स्वास्थ्यस्य अवधारणा, रोगस्य अवधारणा, विजातीयद्रव्यस्य सिद्धान्ताः, शारीरिकमानसिकाध्यात्मिकरोगाणाम् अवधारणा निदानविधयश्च	१६	१५ होराः	१
		३	जलचिकित्सायां प्रयुक्तविविधपद्धतयः आमिनतत्वस्य विविधरोगेषु प्रयुक्त-विधयः, उपवाससिद्धान्ताः, महत्त्वं प्रकारः पथ्यानि च, मृत्तिकायाः प्रकाराः महत्त्वं, विविधरोगेषु तस्याः प्रयोगश्च	१६	१५ होराः	१
		४	प्राणशक्तेः अवधारणा स्रोतांसि सिद्धान्ताश्च प्राणचिकित्सायाः सीमाः लाभाः प्रतिविधानानि च, प्रतिरोधकक्षमतावृद्धेः उपायाः, प्राण-ऊर्जायां प्रतिरोधकक्षमतायाञ्च सम्बन्धः रोगोपचारश्च	१६	१५ होराः	१
		५	अभ्यंगचिकित्सायाः अर्थः, परिभाषा, सिद्धान्तोपयोगश्च अभ्यंगस्य विधयः अभ्यंगे प्रयुक्तं तैलञ्च, विविधरोगेषु अभ्यंगस्य प्रयोगः प्रतिविधानञ्च, एनिमा इत्यस्य विधयः परिचयश्च, एनिमा इत्यस्मिन् प्रयुक्तजलं तैलञ्च, विविधरोगेषु एनिमा इत्यस्य प्रयोगः प्रतिविधानञ्च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि-

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1. प्राकृतिकचिकित्सा               | - रामगोपाल शर्मा , प्रभात प्रकाशन                        |
| 2. वृहद् प्राकृतिक चिकित्सा        | - डॉ. ओम प्रकाश सक्सेना                                  |
| 3. प्राकृतिकचिकित्सा               | - डॉ. सरस्वती काला                                       |
| 4. नैचरोपैथी प्रैक्टिस भाग         | - 1 व 2 , वैद्य नितीन नीलकण्ठ, नोशन प्रैस (Notion Press) |
| 5. रोगों का प्राकृतिक उपचार        | - डॉ. हरिकृष्ण बाखरू, प्रभात प्रकाशन                     |
| 6. मर्मविज्ञान का चिकित्सकीय उपयोग | - डॉ. गौरव फुल्ल   |



कक्षा - आचार्यः  
विषयः - योगः  
प्रायोगिकम्

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -2.5	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	यौगिकसूक्ष्मव्यायामाः पूर्णभुजाशक्तिविकासकक्रिया, वक्षः स्थलशक्ति विकासकक्रिया, मणिबन्धशक्तिविकासकक्रिया, उदरशक्तिविकासकक्रिया, करपृष्ठशक्तिविकासकक्रिया, कटिशक्तिविकासकक्रिया, करतलशक्ति विकासकक्रिया, मूलाधारचक्रशुद्धिक्रिया, अङ्गुलीमूलशक्तिविकासकक्रिया जानुशक्तिविकासकक्रिया, पूर्णाङ्गुलीशक्तिविकासकक्रिया, गुल्फ-पादपृष्ठ पादतलशक्तिविकासकक्रिया	१६	१५ होराः	१
		२	षट्कर्मादिसाधनानि : 1.जलनेति: 2.सूत्रनेति: 3.दुग्धनेति: 4.घृतनेति: 5. गजकरणी: 6.नौलि: 7.कपालभाति: 8.वस्त्रधौति: 9.त्राटकम् 10.बस्ति:	१६	१५ होराः	१
		३	आसनस्य प्रकाराः विधयश्च 1. शरीरसंवर्धनात्मकासनानि (i) निपथमानासनानि :- हलासनम्, सर्पासनम्, सर्वाङ्गासनम्, सुप्तवृश्चिकासनम्, उत्तानपादासनम्, नौकासनम्, कर्णपीडासनम् । (ii) आसीन्-आसनानि :- आकर्णधनुरासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, कागासनम्, उत्कटासनम्, कूर्मासनम्, मण्डूकासनम्, उत्थितपद्मासनम्, बकासनम्, उष्ट्रासनम्, गर्भासनम्, ब्रह्मचर्यासनम्, राजकपोतासनम् । (iii) स्थाणु-आसनानि :- ताडासनम्, त्रिकोणासनम्, शीर्षासनम्, पादहस्तासनम्, कटिचक्रासनम्, वातायनासनम्, अर्धचक्रासनम्, भगीरथासनम् ।	१६	१५ होराः	१
		४	मुद्राबन्धश्च 1. तडागी 2. शाम्भवी 3. काकी 4. खेचरी 5. शक्तिचालिनी 6. षण्मुखी 7. घेरण्डसंहितानुसारम् अन्यमुद्राः	१६	१५ होराः	१
		५	धारणा ध्यानविधयश्च - 1. पंचधारण्यः 2. ध्यानपद्धतयः:- ओंकारः, ज्योतिः, नादः, षट्चक्रः, कुण्डलिनी, प्रेक्षा, विपश्यनादयः, प्राणायाम-कुम्भक-ध्यानात्मकासनानि:- स्तम्भवृत्ति, सिद्धासनम्, अभ्यांतरवृत्ति, पद्मासनम्, बाह्यवृत्ति, वज्रासनम्, बाह्याभ्यन्तविषयाक्षेपी, स्वस्तिकासनम्, मूर्च्छा भद्रासनम्, प्लाविनी, मुक्तासनम्, उद्गीता, शवासनम्	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

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                  |

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

पूरकचिकित्सा पद्धतयः

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : द्वितीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -3.2	द्वितीयम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	पूरकचिकित्सा- पद्धतीनाम् अवधारणा विविध- पूरकचिकित्सा पद्धतयः, पूरकचिकित्सापद्धतेः लाभाः सीमाश्च	१६	१५ होराः	१
		२	एक्यूप्रेशर इत्यस्य अर्थः, इतिहासः, लाभाः प्रतिविधानञ्च, एक्यूप्रेशर इत्यस्य सिद्धान्ताः विधयः उपकरणानि च, एक्यूप्रेशरद्वारा विविधरोगाणामुपचाराः	१६	१५ होराः	१
		३	पञ्चगव्य- चिकित्सा, पञ्चतत्त्वैः विविधरोगाणां निवारणम्, दैनिककर्मणि पञ्चतत्त्वानां साधनायाः प्रयोगः	१६	१५ होराः	१
		४	चुम्बकीयचिकित्सायाः अवधारणा, इतिहासः, सिद्धान्ताः उपकरणानि च । विविधरोगेषु चुम्बकीयचिकित्सायाः उपयोगः, चुम्बकचिकित्सापरिक्षेत्रं प्रतिविधानञ्च	१६	१५ होराः	१
		५	यज्ञचिकित्सायाः अवधारणा, यज्ञविधिद्वारा चिकित्सा तस्य क्षेत्रञ्च, यज्ञेन रोगोपचाराः, यज्ञचिकित्सा लाभाः प्रतिविधानञ्च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि-

- वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ - डॉ. राजकुमार पृथु
- Alternative Therapies - Vignesvaran, Jaypee Brothers Medical Publishers
- वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ - डॉ. सूर्य प्रताप सिंह, पुस्तक महल, 2016
- एक्यूप्रेशर - डॉ. ए. के. सक्सेना व प्रीति पई, प्रभात प्रकाशन
- एक्यूप्रेशर - डॉ. आर. एस. अग्रवाल, V&S पब्लिकेशन, 2012
- पञ्चगव्य आयुर्वेद चिकित्सा - मो. विज्ञान अनुसन्धान केन्द्र, नागपुर
- चुम्बकीय चिकित्सा - डॉ. पीयूष त्रिवेदी, पापुलर बुक डिपो
- चुम्बकीय चिकित्सा - डॉ. हीरालाल बंसल, Accupressure Health Care System Publication
- यज्ञ चिकित्सा - ब्रह्मवर्चस, भगवती आध्यात्मिक सेवा केन्द्र

कक्षा - आचार्यः  
विषयः - योगः  
भारतीयदर्शनस्य तत्त्वानि

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : तृतीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -3.3	तृतीयम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	०६
		१	मोक्षः	१६	१५ होराः	१
		२	जीवन्मुक्तः, स्थितप्रज्ञः, अर्हत्, बौद्धिकतत्त्वं च	१६	१५ होराः	१
		३	सांख्यदर्शनस्य परिचयः प्रकृतिः, पुरुषः, गुणावधारणा, सृष्टिः, सत्कार्यवादः, कैवल्यम्	१६	१५ होराः	१
		४	योगस्य परिभाषा, योगसांख्ययोः सम्बन्धः, चित्तवृत्तिः, क्लेशः चित्तप्रसादनस्योपायश्च	१६	१५ होराः	१
		५	जीवः, जगत्, ईश्वरः अविद्या च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च ४. उपस्थितिः  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	अङ्काः ०५ अङ्काः ०५ अङ्काः ०५ अङ्काः ०५	२०	१५ होराः

सहायक पुस्तकानि -

- भारतीय दर्शन का इतिहास - एस. एन. दास गुप्ता, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी
- भारतीय दर्शन - डॉ. राधा कृष्णन्, राजपाल एण्ड सन्स
- भारतीय दर्शन (आलोचन एवं अनुशीलन) - चन्द्रधर शर्मा
- भारतीय दर्शन - बलदेव उपाध्याय, शारदा मन्दिर प्रकाशन
- भारतीय दर्शन की चिन्तन धारा - प्रो. राममूर्ति शर्मा, चौखम्बा ओरियन्टल
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा - प्रो. हेन्द्र प्रसाद सिन्हा, मोतीलाल बनारसीदास
- भारतीय दर्शन - जदुनाथ सिन्हा, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली

**कक्षा - आचार्यः**  
**विषयः - योगः**  
**भगवद्गीताभाष्यं माण्डूक्यकारिका च**

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : चतुर्थम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -3.4	चतुर्थम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	भगवद्गीता शाङ्करभाष्यम् (अध्यायाः २, ३, ४)	१६	१५ होराः	१
		२	माण्डूक्यकारिका (आगमवैतथ्यप्रकरणं च)	१६	१५ होराः	१
		३	ईशावास्योपनिषद् (शाङ्करभाष्यम्)	१६	१५ होराः	१
		४	पञ्चदशी (प्रथमप्रकरणम्)	१६	१५ होराः	१
		५	श्वेताश्वतरोपनिषदि योगस्य स्वरूपम्	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च ४. उपस्थितिः  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	अङ्काः ०५ अङ्काः ०५ अङ्काः ०५ अङ्काः ०५	२०	१५ होराः

सहायक पुस्तकानि -

- |   |  |
|---|--|
| 1. श्रीमद्भगवद्गीता (शाङ्करभाष्यसहितम्) | - गीता प्रेस, गोरखपुर  |
| 2. माण्डूक्यकारिका                      | - गीता प्रेस, गोरखपुर  |
| 3. ईशावास्योपनिषद् (शाङ्करभाष्यसहितम्)  | - गीता प्रेस, गोरखपुर  |
| 4. पञ्चदशी                              | - पं. रामावतार विद्याभास्कर, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान              |
| 5. श्वेताश्वतरोपनिषद्                   | - गीता प्रेस, गोरखपुर  |
| 6. श्वेताश्वतरोपनिषद्                   | - महेशानन्द गिरी, श्री दक्षिणामूर्ति मठ प्रकाशन, मिश्रपोखरा, वाराणसी |

कक्षा - आचार्यः  
विषयः - योगः  
प्रायोगिकम्

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -3.5	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	०६
		१	अर्धमत्स्येन्द्रासनम्, मार्जारी आसनम्, मण्डूकासनम्, भुजङ्गासनम्, उष्ट्रासनम्, ताडासनम्, त्रिकोणासनम्, कटिचक्रासनं ध्रुवासनञ्च	१६	१५ होराः	१
		२	सूर्यभेदी प्राणायामः, उज्जायी प्राणायामः, यौगिकसूक्ष्मक्रियाः - यौगिकसूक्ष्मव्यायामः (1) पूर्णभुजाशक्तिविकासकक्रिया (7)वक्षःस्थलशक्तिविकासकक्रिया (2) मणिबन्धशक्तिविकासकक्रिया (8) उदरशक्तिविकासकक्रिया (3) करपृष्ठशक्तिविकासकक्रिया (9) कटिशक्तिविकासकक्रिया (4) करतलशक्तिविकासकक्रिया (10) मूलाधारचक्रशुद्धिक्रिया (5) अंगुलीमूलशक्तिविकासकक्रिया (11) जानुशक्तिविकासकक्रिया (6) पूर्णाङ्गुलीशक्तिविकासकक्रिया (12) गुल्फपादपृष्ठपादतलशक्तिविकासकक्रिया	१६	१५ होराः	१
		३	मुद्रा - हस्तमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, ब्रह्माञ्जलिमुद्रा, लिङ्गमुद्रा, प्राणः, अपानः, मुद्रा बन्धश्च 1. तडागी 2. शाम्भवी 3. काकी 4. खेचरी 5. शक्तिचालिनी 6. षण्मुखी 7. घेरण्डसंहितानुसारं अन्यमुद्राः	१६	१५ होराः	१
		४	क्रिया - सूत्रनेतिः, दण्डः धौतिः, वस्त्रधौतिः	१६	१५ होराः	१
		५	ध्यानम् - शान्तिपाठस्वस्तिपाठश्च (अर्थ सहितम्)	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

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                  |
| 7. नवग्रह शान्ति             | - गीता प्रेस, गोरखपुर   |

**कक्षा - आचार्यः**  
**विषयः - योगः**  
**योगग्रन्थाः योगचिकित्सा च**

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : द्वितीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -4.2	द्वितीयम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	९० होराः	०६
		१	पातञ्जलयोगदर्शनम् प्रथमपादः द्वितीयपादश्च (एकादशसूत्रपर्यन्तम्)	१६	१५ होराः	१
		२	भगवद्गीता (अध्यायः ६, १४)	१६	१५ होराः	१
		३	योग चिकित्सा	१६	१५ होराः	१
		४	तैत्तिरीयोपनिषद् (मूलमात्रम्) वल्लीत्रयम्	१६	१५ होराः	१
		५	षड्दर्शनसम्मुच्चयः (आदितः बौद्धमतसमाप्तिपर्यन्तम्)	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च ४. उपस्थितिः  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	अङ्काः ०५ अङ्काः ०५ अङ्काः ०५ अङ्काः ०५	२०	१५ होराः

सहायक पुस्तकानि -

- |   |  |
|---|--|
| 1. पातञ्जलयोगदर्शनम्                    | - गीता प्रेस, गोरखपुर                                      |
| 2. षड्दर्शनसम्मुच्चयः                   | - चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन                                  |
| 3. श्रीमद्भगवद्गीता (शाङ्करभाष्यसहितम्) | - गीता प्रेस, गोरखपुर                                      |
| 4. तैत्तिरीयोपनिषद्                     | - पं. वैकटेशाचार्य वि.आर्. विश्व मध्व महापरिषद्, बेङ्गलुरु |
| 5. पातञ्जलि योगदर्शन                    | - मृदुल कीर्ति, प्रभात प्रकाशन, 2018                       |
| 6. योगचिकित्सा के सिद्धान्त             | - डॉ. सरस्वती काला, किताब महल, 2018                        |
| 7. योग साधना एवं चिकित्सा               | - रामदेव, दिव्य प्रकाशन                                    |

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

योगपद्धतयः

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : तृतीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -4.3	तृतीयम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	वेदवाङ्मये योगस्य ऐतिहासिक-पृष्ठभूमि, भारतीयवाङ्मये योगस्य विविधप्रकाराः। व्यक्तित्वस्य विविधसिद्धान्ताः, एडलर, शेल्डन, मास्लो, फ्रायड एवं युंग, मानवशरीरतन्त्राणां संरचना, क्रियायोगयोः प्रभावः, योगक्षेत्रे अनुसन्धानम्	१६	१५ होराः	१
		२	योगदर्शनस्य वर्ण्यविषयाः, अष्टाङ्गयोगः, विविधरोगेषु योगस्य प्रयोगः, विविधरोगेषु वैकल्पिकचिकित्सायाः प्रयोगः	१६	१५ होराः	१
		३	योगः स्वास्थ्यञ्च, प्राकृतिकचिकित्सायाः मूलभूतसिद्धान्ताः	१६	१५ होराः	१
		४	पञ्चमहाभूतचिकित्सा।	१६	१५ होराः	१
		५	पूरकचिकित्सापद्धतयः।	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

1. भारतीय दर्शन का इतिहास - एस. एन. दास गुप्ता
2. योगसिद्धान्त एवं साधना - प्रो. महेशप्रसादसिलोड़ी
3. भारतीय दर्शन - बलदेव उपाध्याय
4. Human Psychology - by Howard C. Warren
5. वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ - डॉ. राजकुमार पृथु
6. Alternative Therapies - Vignesvaran, Jaypee Brothers Medical Publishers
7. वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ - डॉ.सूर्य प्रताप सिंह, पुस्तक महल, 2016
8. भारतीय दर्शन का इतिहास - एस. एन. दास गुप्ता

कक्षा - आचार्यः  
विषयः - योगः  
योगे अनुसन्धानम्

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : चतुर्थम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -4.4	चतुर्थम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	०६
		१	योगे अनुसन्धानम्, अनुसन्धानस्य अर्थः परिभाषाक्षेत्रञ्च, शोधप्रकाराः, ऐतिह्यशोधः, दार्शनिकशोधः, प्रतिदर्शः, मनोवैज्ञानिकशोधः, प्रयोगात्मकशोधः, प्रतिदर्शः प्रतिदर्शविधयश्च	१६	१५ होराः	१
		२	शोधविधयः अभिकल्पश्च – अनुसन्धानविधयः निरीक्षणविधिः प्रयोगात्मकविधिश्च, विविधचाराः – स्वतन्त्रः बाह्याश्रितश्च, शोध- अभिकल्पः, यादृच्छिकाभिकल्पद्वयम्	१६	१५ होराः	१
		३	साङ्ख्यिकीयगणनाः – साङ्ख्यिकीय अर्थमहत्वञ्च, अनुसन्धानतथ्यानां प्रस्तुतीकरणवितरणञ्च, केन्द्रीयप्रवृत्तिमापः, व्यवस्थिताव्यवस्थिततथ्यानां मध्यमानम्, विचलनस्य मापनं प्रमाणिकविचलनञ्च	१६	१५ होराः	१
		४	सामान्य- सम्भाव्यता वक्रम् अर्थः वैशिष्ट्योपयोगञ्च, सामान्य – सम्भाव्यता वक्रसम्बद्धप्रश्नाः, सह-सम्बन्धगुणाङ्कः, कार्ल पियर्सनमहोदयः स्पीयरमानरो महोदयश्च	१६	१५ होराः	१
		५	साङ्ख्यिकीयमानस्य सार्थक्यम् – मध्यमानः, मध्याङ्क, प्रामाणिकविचलनम्, टी अनुपातगणना क्रान्तिकानुपातगणना च, स्व्वायर परीक्षणम् शोधप्रतिवेदनस्य विविधसोपानानि – प्रस्तावना, शोधकार्यस्य महत्त्वम्, आवश्यकता, शोधकार्यस्य शीर्षकम्, पद- प्रत्ययानां परिभाषा, शोधकार्यस्य उद्देश्यं, सम्बद्धसाहित्याध्ययनम्, परिकल्पना च, तथ्यानां सङ्ग्रहणम्, सारणीकरणम्, सांख्यिकीयविश्लेषणम्, निष्कर्षप्राप्तिश्च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि –

- 1 Yoga Research by Tiffany Field , Xlibris Publication
- 2 Yoga Research Bibliography : Scientific Studies on Yoga and Meditation, Amit Kumar Gosh, Daniel Kalish and Robin Monro, Cambridge 1989
- 3 Science of Yoga : Understand the Anatomy and Physiology to Perfect your Practice, D.K.Publications
- 4 The Science of Yoga : The Risks and the Rewards, Simon & Schuster Publication
- 5 Research –Based Perspectives on the Psychophysiology of Yoga- Edited by Shirley Telles & Nilkamal Singh , IGI Global Publication
- 6 The Principal and Practice of Yoga in Health Care- Satbir Singh Khalsa , Lorenzo Cohen, Timothy McCall & Shirley Telles , Sage Publication



कक्षा - आचार्यः  
विषयः - योगः  
प्रायोगिकम्

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -4.5	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	०६
		१	आसनम् – उत्तानपादासनम्, सुप्तपवनमुक्तासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, हलासनम्, भुजङ्गासनम्, शलभासनम्, नौकासनम्, विपरीत- नौकासनम् वा नाभ्यासनम्, मकरासनम्, धनुरासनम्, कर्णपीडासनम्, चक्रासनम्, जानुशीर्षासनम्, कन्धरासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, आकर्णधनुरासनम्, सिद्धासनम्, स्वस्तिकासनम्, पद्मासनम्, उत्थितपद्मासनम्, बद्धपद्मासनम्, तोलाङ्गुलासनम्, योगमुद्रा वा योगासनम् कुक्कुटासनम् गर्भासनम् वक्रासनम् अर्थमत्स्येन्द्रासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, गोमुखासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, कूर्मासनम्, उत्तान-कूर्मासनम्, मण्डूकासनम्, उत्तानमण्डूकासनम्, उष्ट्रासनम्, शशाङ्कासनम्, गुरुप्रणामासनम्, दण्डासनम्, उग्रासनम्, भूमनासनम्, गोरक्षासनम्, सिंहासनम्, भद्रासनम्, मार्जारी आसनम्, व्याघ्रासनम्, पादाङ्गुष्ठासनम्, कागासनम्, उदराकर्षणम्, मयूरासनम्, ताडासनम्, कटिचक्रासनम्, पार्श्वचक्रासनम्, त्रिकोणासनम्, कोणासनम्, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासनम्, गरुडासनम्, संकटासनम्, हस्तपादाङ्गुष्ठासनम्, उत्कटासनम्, पादहस्तासनम्, शीर्षासनम्, वृक्षासनम्, नटराजासनम्, शवासनम्, सूर्यनमस्कारश्च	१६	१५ होराः	१
		२	षट्कर्माणि- गजकरणी, जलनेति, सूत्रनेति, दुग्धनेति, घृतनेति, दण्डधौति, नौलिः, वातक्रमकपालभातिः, व्युत्क्रम-कपालभातिः, शीतक्रमकपालभातिः	१६	१५ होराः	१
		३	प्राणायामः – नाडीशोधनम्, अनुलोम-विलोमः, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भ्रामरी, भस्त्रिका, बाह्यवृत्तिः, आभ्यन्तरवृत्तिः, स्तम्भवृत्तिः	१६	१५ होराः	१
		४	मुद्रा – महामुद्रा, महावेध, विपरीतकरणी, तडागी, काकी, शाम्भवी बन्धः- उड्डियानबन्धः, मूलबन्धः, जालन्धरबन्धः, महाबन्धः	१६	१५ होराः	१
		५	मौखिकी	१६	१५ होराः	१
६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् 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	१५ होराः	१		

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                  |