

First Term Examination

Yoga Education Class +1

विषय-सूची

भाग-क (Part-A)

योग का ऐतिहासिक और दार्शनिक दृष्टिकोण
(Historical and Philosophical Aspects of Yoga)

अध्याय-1 पतंजलि योग सूत्र और अन्य यौगिक पुस्तकों के अनुसार योग की शाब्दिक व व्यापक परिभाषा।

Definition of Yoga both in Literal and broader sence as clarified in Patanjali Yog sutras and other texts.

अध्याय-2 आधुनिक युग में योग का लक्ष्य, उद्देश्य व महत्व।

Aims Objective of Yoga, its importance in present modern world

अध्याय-3 योग के विभिन्न प्रकार कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग तथा राजयोग।

Different aspects of Yoga namely Karmayoga, Bhaktiyoga, Gyanyoga and Rajyoga.

अध्याय-4 महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का विस्तृत अध्ययन।

Detailed study of Patanjali system of Astanga yoga

अध्याय-5 चित्त की यौगिक अवधारणा वृत्तियां तथा उन्हे नियंत्रित करने की विधियां।

Yogic concept of Chitta, its vritties and the method of their control.

Practical Work (प्रयोगात्मक कार्य)

आसन Aasnas

(क) खड़े होकर किये जाने वाले आसन (Standing Postures)

(ख) बैठ कर किये जाने वाले आसन (Sitting Postures)

(ग) लेटकर किये जाने वाले आसन (Lying Postures)

1. प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध और ध्यान

Second Term Examination

Yoga Education Class +1

भाग-ख (Part-B)

योग का चिकित्सा सम्बन्धी और शारीरिक दृष्टिकोण
(Therapeutic and Physiological Aspect of Yoga)

- अध्याय-6 यौगिक पुस्तकों के अनुसार आसनो का अर्थ एवं योगासनो के लाभ
Meaning of Aasnas as defined in yogic texts and benefits of performing yoga Aasnas.
- अध्याय-7 योग शिक्षा का क्षेत्र तथा इसकी सीमायें।
Scope of Yoga Education and its limitations.
- अध्याय-8 षट्कर्मों का शारीरिक आधार और इनकी शुद्धिकरण क्रियाओं के लाभ। षट्कर्मों को करने की विधियां।
Physiological basis of Shatkarmas, benefits of performing there purificatory techniques, various method of doing Shatkarmas
- अध्याय-9 योग का चिकित्सा संबंधी महत्व तथा सीमाएं।
Yoga Therapy, its importance and limitations.

Practical Work (प्रयोगात्मक कार्य)

2. षट्कर्म- Shatkarma

3. शारीरिक संरचना- अस्थि कंकाल, रक्त परिसंचरण, पाचन संस्थान मानव-मस्तिष्क व मेरु रज्जु तथा योग का इस संस्थान पर पडने वाला प्रभाव।
Skeleton System, Circulatory system, Digestive System, Human Brain, Spinal Cord. Effect of yoga over Respiratory System.
Effects of Yogic Kriyas over Urinary System. Effects of Yoga on Glandular System.

Yoga Education (10+1)

Class- +1

Yoga Education

Entire Syllabus is divided in Two Terms. Term-I and Term-II. Both terms are of 50 marks.

Timing: 03 hours

Total Marks: 50

Distribution of Marks

Part A and Part B	No. of Question	Marks per Question	Total Marks
1. Multiple Choice questions	20	01	20
2. Very Short Answer	05	02	10
3. Short Answer Questions	02	2.5	05
4. Long Answer Questions	<u>03</u>	<u>05</u>	<u>15</u>
	30		50