

पाठ्यक्रम – योग माहितीपर तासिका (लेखी)

घटक क्रमांक	घटकाचे नाव	कालावधी
१.	योग संकल्पना १.१ आजच्या काळातील योगशास्त्राची गरज १.२ वेद संहिता , ब्राह्मण्य , आरण्यक , उपनिषद १.३ प्रमुख योग व योगाच्या विविध व्याख्या १.४ योगविषयक विविध ग्रंथ १.५ भगवद्गीता , संस्कृत भाषेतून नियमानुसार अन्वय व अर्थ	२ २ १ १ २
२.	त्रिदोष आणि षट्क्रिया २.१ त्रिगुण व व्याधी २.२ पंचकोश व त्यांचा आरोग्य २.३ आहार , विहार व आरोग्य २.४ त्रिबंध व मुद्राशास्त्र २.५ शारीरिक , मानसिक अस्वास्थ्य व विविध उपचार पद्धती	१ १ २ १ २
३.	शरीरशास्त्र व आरोग्य ३.१ शरीरांतर्गत संस्थांचा परिचय ३.२ ज्ञानेंद्रियांच्या विकासाचा विकास ३.३ कर्मेन्द्रियांच्या क्षमतांचा विकास ३.४ जाणिवांचा विकास – आवर्ती ध्यान	६ १ १ ३
४.	मानसशास्त्र ४.१ लिंग व स्वभाव ४.२ अवस्थांनुसार मानसिक बदल ४.३ समाजमन आणि विश्वमन	१ १ १
५.	पातंजल योगदर्शन ५.१ अष्टांग योग ५.२ योगसूत्रा	६ ८
६.	सप्तचक्रे व हठयोग	१
७.	योगद्वारा तणावाचे व्यवस्थापन ७.१ शवासन व योगनिद्रा ७.२ मनोकायिक ताण ७.३ प्रार्थना व श्लोक ७.४ ओंकार ध्यान ७.५ आनंद मीमांसा	५ १ २ २ १
८.	योगोपचार ८.१ रोग प्रतिबंधक ८.२ रोगनिवारक ८.३ निर्मोहक	२ १ १
९.	विश्वसंकल्पना व पंचमहाभूते	१
	एकूण तास	६०

पाठ्यक्रम कौशल्य विकास - प्रात्यक्षिक

घटक क्रमांक	प्रात्यक्षिक प्रकार	कालावधी
१.	सूक्ष्म व्यायाम १.१ शरीर संचालन १.२ सूर्यनमस्कार	१० ४
२.	बंध , मुद्रा व षट्क्रिया २.१ बंध २.२ मुद्रा २.३ षट्क्रिया	१ ३ ७
३.	योगासने ३.१ दंड स्थितीतील १६ ३.२ बैठक स्थितीतील १६ ३.३ शयन स्थितीतील १६ ३.४ विपरीत शयन स्थितीतील १६	१४ १४ १४ १४
४.	विश्राम पद्धती ४.१ लघु श्वासन ४.२ दीर्घ श्वासन ४.३ प्रदीर्घ श्वासन ४.४ योगनिद्रा	१ १ ३ ३
५.	आवर्ती ध्यान व मननादानुसंधान	४
६.	प्राणायाम ६.१ श्वसनाचक्रिकार ६.२ प्राथमिक प्राणायाम ६.३ प्रगत प्राणायाम	२ ६ १०
७.	ध्यान ७.१ ध्यानात्मक आसन ७.२ प्रार्थना व मंत्रोच्चारण	४ ४
८.	आधुनिक योग प्रवाह आर्टिस्टिक योगा रिदमिक योगा पॉवर योगा पञ्च योगा रोप योगा नृत्य योगा	१ १ १ १ १ १
९.	अनुशासन , संवाद कौशल्य व अध्यापन	१०
१०.	गीता पाठांतर व निर्वाणषट्क	०५
	तास	१४०

परीक्षेचे स्वरुप

- लेखी परीक्षा

एकूण २ प्रश्नपत्रिका

एकूण गुण २००

- प्रश्नपत्र १ - शरीरशास्त्र आणि मानसशास्त्र गुण - १००
- प्रश्नपत्र २ - योगशास्त्र गुण - १००

- प्रात्यक्षिक परीक्षा

एकूण गुण २००

- ★ उत्तीर्ण होण्यासाठी

लेखी व प्रात्यक्षिक परीक्षांमध्ये प्रत्येकी किमान ४०% गुण मिळणे आवश्यक

- ★ परीक्षासंबसण्यासाठी

किमान ६० % उपस्थिती आवश्यक

- प्रश्नपत्रिकेचे स्वरुप -

पुढील प्रमाणे

लेखी परीक्षा

प्रश्नपत्रिका १ - शरीरशास्त्र आणि मानसशास्त्र

वेळ - अडीच तास

गुण - ८०

प्रश्न क्र.	प्रश्न	गुण
१.	बहुपर्यायी प्रश्न (२०)	२०
२.	रिकाम्या जागा भरा (१०)	१०
३.	चार तपत्रिच ओळीत उत्तर द्या . (५/७)	१०
४.	सविस्तर उत्तर द्या . (४/६)	२०
५.	आकृती व संदर्भासह स्पष्टीकरण द्या. (२/३)	२०

प्रश्नपत्र २ – योगशास्त्र

वेळ - अडीच तास

गुण - ८०

प्रश्न क्र.	प्रश्न	गुण
१.	बहुपर्यायी प्रश्न (१०)	१०
२.	रिकाम्या जागा भरा. (१०)	१०
३.	एका वाक्यात उत्तर लिहा .(१०)	१०
४.	किती तपत्रिगून नाव लिहा . (१०)	१०
५.	टीपा द्या . (२/३)	१०
६.	श्लोक पूर्ण करा व अर्थ सांगा (२/३)	१०
७.	सविस्तर उत्तर लिहा. (२/३)	२०

अंतर्गत परीक्षा

प्रश्नपत्र १	20 गुण	
असाईनमेंट १- शरीरशास्त्र व मानसशास्त्र		१०
२ - आहार व आरोग्य		१०

प्रश्नपत्र २	20 गुण	
असाईनमेंट १ - योगदर्शन		१०
२ - वेद, उपनिषदे, गीता व योगविषयक चार ग्रंथ		१०

प्रात्यक्षिक प्रश्नपत्र १

एकूण गुण १००

प्रश्न क्र.	प्रश्न	गुण
१.	प्रलंबित सूर्यनमस्कार	१०
२.	श्वासासह योगासन	४०
३.	कुंभकासह प्राणायाम	२०
४.	मुद्राभ्यास	१०
५.	तोडी प्रश्न (५)	२०

प्रात्यक्षिक प्रश्नपत्र २

एकूण गुण १००

प्रश्न क्र.	प्रश्न	गुण
१.	शुद्धिक्रिया	२०
२.	सूचना व प्रात्याक्षिकासह आसन पाठ घेणे	२०
३.	अष्टांग योगातील विषय मांडणे	२०
४.	गीता, श्लोक, सूत्रे चार पाठांतर	२०
५.	अंतर्गत अनुशासन व उपस्थिती	२०