

Term - I (Syllabus)

कक्षा -10+2

विषय :-योग शिक्षा

भाग—क Part-1

कुल अंक: 50

योग का ऐतिहासिक तथा दार्शनिक दृष्टिकोण
Historical and Philosophical Aspects of Yoga.

1. भारतीय दर्शन के अनुसार योग की परिभाषा विशेषतया सांख्य और योग—दर्शन के संदर्भ में।
Yoga as defined in the Indian system of Philosophy with Special reference to Sankhya and Yogdarshan.
2. चित्त का सिद्धांत वृत्तियाँ तथा क्लेश का स्वरूप और उन्हें नियंत्रित करने की विधियाँ।
The theory of Chitta its vrittis and the concept of Kaleshas also the methods of their control.
3. सामाजिक और व्यक्तिगत नैतिकता का व्यक्तिगत जीवन में महत्व। यम, नियम और प्रत्याहार का विस्तृत अध्ययन तथा जीवन में नैतिक मूल्यों को सीखने में इनका योगदान।
The importance of Social and personal ethics in personal life. A detailed study of Yamas, Niyama and Pratyahara their contribution towards the inculcation of moral values in life.
4. सामुदायिक सामंजस्य, शांति तथा राष्ट्रीय एकता की पुर्नस्थापना में योग शिक्षा की भूमिका।
The role of Yoga Education for the restoration of Communal harmony Peace and National Integration in the country.
5. जीवनियों का सामान्य अध्ययन'

- (1) श्री गोरखनाथ
- (2) स्वामी राम तीर्थ
- (3) स्वामी विवेकानंद
- (4) श्री अरविंद घोष
- (5) गौतम बुद्ध

General study of the life of :-

- (i) Sh. Gorakhnath
- (ii) Swamy Ram Tirtha
- (iii) Swami Viveka Nanda
- (iv) Sh. Aurobindo Ghosh
- (V) Gautam Budha

प्रयोगात्मक कार्य:- Practical Work

- (1) आसन (Aasnas)
- (2) प्राणायाम मुद्रा बन्ध तथा ध्यान (Pranayam, Mudras, Bandhas and Meditation)
- (3) षटकर्म (Shatkarma)

Term - II(Syllabus)

Class-10+2

Subject:- Yoga Education

भाग-ख Part-II

कुल अंक: 50

योग का चिकित्सा सम्बन्धी तथा शारीरिक दृष्टिकोण
Therapeutic and Physiological Aspects of Yoga.

(6) 1. यौगिक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य की अवधारणा, योग से स्वास्थ्य की देखभाल तथा रोग उपचार।
Concept of health from the yogic point of view. Yoga as a Science of health care and disease cure.

(7) 2. आसन, प्राणायाम मुद्रा और बन्धों का शारीरिक दृष्टिकोण। इन यौगिक अभ्यासों को करने से लाभ।

Physiological basis of Aasnas, Pranayamas, Mudras and Bandhas the benefits of such yogic practices.

(8) 3. मानव अंगों पर यौगिक अभ्यासों तथा अन्य अभ्यासों (अन्य व्यायामों) के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन शरीर को शिथिल करने का यौगिक तरीका।

Separative study of the effect of yogic and non-yogic system of exercises on human organism. Yogic way of relaxation.

(9) 4. योग चिकित्सा एवम् इसका महत्व तथा इसकी सीमाएं
Yoga Therapy, its Importance and limitations. Study of Common disease such as Diabetes, High and Low Blood Pressure, Obesity, Insomnia, Chronic Fatigue. Memory loss and retention, Bronchial Asthma, High levels of blood cholesterol, Gastric acidity, ulcer, chronic constipation. Piles, Hernia, Cervical Spondylitis, Low back pain and certain postural deformities-their causes symptoms and treatment through yogic therapeutic measures.

4. प्रयोगात्मक कार्य:- Practical Work
शारीरिक संस्थान:- Body Systems

अस्थि कंकाल:- Skeleton System , रक्त परिसंचरण (Circulatory System)
पाचन तंत्र (Digestive System), मानव मस्तिष्क Human Brain , मेरु रज्जू Spinal cord
effects of yoga on these systems.

5. सूर्य नमस्कार यौगिक सूक्ष्म क्रियायें जैसे-उदर शक्ति विकासक आदि तथा मुद्राएं
Surya Namaskar, Yogic Sukshama Kriya i.e. Development of abdominal Muscles etc. and Mudras.

Subject:- Yoga Education
Class-10+2

Entire syllabus is divided between two Terms Term-I & Term-II. Both Terms are of 50 marks.

Distribution of Marks

Part-A & Part-B	No. of Question	Marks per Question	Total Marks.
1. Multiple choice questions	20	01	20
2. Very-2 short answer	05	02	10
3. Short answer	02	2.5	05
4. Long answer	03	05	<u>15</u>
			50

Term - I (Syllabus)

कक्षा -10+2

विषय :-योग शिक्षा

भाग—क Part-1

कुल अंक: 50

योग का ऐतिहासिक तथा दार्शनिक दृष्टिकोण
Historical and Philosophical Aspects of Yoga.

1. भारतीय दर्शन के अनुसार योग की परिभाषा विशेषतया सांख्य और योग—दर्शन के संदर्भ में।
Yoga as defined in the Indian system of Philosophy with Special reference to Sankhya and Yogdarshan.
2. चित्त का सिद्धांत वृत्तियाँ तथा क्लेश का स्वरूप और उन्हें नियंत्रित करने की विधियाँ।
The theory of Chitta its vrittis and the concept of Kaleshas also the methods of their control.
3. सामाजिक और व्यक्तिगत नैतिकता का व्यक्तिगत जीवन में महत्व। यम, नियम और प्रत्याहार का विस्तृत अध्ययन तथा जीवन में नैतिक मूल्यों को सीखने में इनका योगदान।
The importance of Social and personal ethics in personal life. A detailed study of Yamas, Niyama and Pratyahara their contribution towards the inculcation of moral values in life.
4. सामुदायिक सामंजस्य, शांति तथा राष्ट्रीय एकता की पुर्नस्थापना में योग शिक्षा की भूमिका।
The role of Yoga Education for the restoration of Communal harmony Peace and National Integration in the country.
5. जीवनियों का सामान्य अध्ययन'

- (1) श्री गोरखनाथ
- (2) स्वामी राम तीर्थ
- (3) स्वामी विवेकानंद
- (4) श्री अरविंद घोष
- (5) गौतम बुद्ध

General study of the life of :-

- (i) Sh. Gorakhnath
- (ii) Swamy Ram Tirtha
- (iii) Swami Viveka Nanda
- (iv) Sh. Aurobindo Ghosh
- (V) Gautam Budha

प्रयोगात्मक कार्य:- Practical Work

- (1) आसन (Aasnas)
- (2) प्राणायाम मुद्रा बन्ध तथा ध्यान (Pranayam, Mudras, Bandhas and Meditation)
- (3) षटकर्म (Shatkarma)

Term - II(Syllabus)

Class-10+2

Subject:- Yoga Education

भाग-ख Part-II

कुल अंक: 50

योग का चिकित्सा सम्बन्धी तथा शारीरिक दृष्टिकोण
Therapeutic and Physiological Aspects of Yoga.

(6) 1. यौगिक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य की अवधारणा, योग से स्वास्थ्य की देखभाल तथा रोग उपचार।
Concept of health from the yogic point of view. Yoga as a Science of health care and disease cure.

(7) 2. आसन, प्राणायाम मुद्रा और बन्धों का शारीरिक दृष्टिकोण। इन यौगिक अभ्यासों को करने से लाभ।

Physiological basis of Aasnas, Pranayamas, Mudras and Bandhas the benefits of such yogic practices.

(8) 3. मानव अंगों पर यौगिक अभ्यासों तथा अन्य अभ्यासों (अन्य व्यायामों) के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन शरीर को शिथिल करने का यौगिक तरीका।

Separative study of the effect of yogic and non-yogic system of exercises on human organism. Yogic way of relaxation.

(9) 4. योग चिकित्सा एवम् इसका महत्व तथा इसकी सीमाएं
Yoga Therapy, its Importance and limitations. Study of Common disease such as Diabetes, High and Low Blood Pressure, Obesity, Insomnia, Chronic Fatigue. Memory loss and retention, Bronchial Asthma, High levels of blood cholesterol, Gastric acidity, ulcer, chronic constipation. Piles, Hernia, Cervical Spondylitis, Low back pain and certain postural deformities-their causes symptoms and treatment through yogic therapeutic measures.

4. प्रयोगात्मक कार्य:- Practical Work
शारीरिक संस्थान:- Body Systems

अस्थि कंकाल:- Skeleton System , रक्त परिसंचरण (Circulatory System)
पाचन तंत्र (Digestive System), मानव मस्तिष्क Human Brain , मेरु रज्जू Spinal cord
effects of yoga on these systems.

5. सूर्य नमस्कार यौगिक सूक्ष्म क्रियायें जैसे-उदर शक्ति विकासक आदि तथा मुद्राएं
Surya Namaskar, Yogic Sukshama Kriya i.e. Development of abdominal Muscles etc. and Mudras.

Subject:- Yoga Education
Class-10+2

Entire syllabus is divided between two Terms Term-I & Term-II. Both Terms are of 50 marks.

Distribution of Marks

Part-A & Part-B	No. of Question	Marks per Question	Total Marks.
1. Multiple choice questions	20	01	20
2. Very-2 short answer	05	02	10
3. Short answer	02	2.5	05
4. Long answer	03	05	<u>15</u>
			50