

मध्य प्रदेश लोक सेवा आयोग

राज्य पात्रता परीक्षा-2024

ऐच्छिक प्रश्नपत्र II

विषय: योग

कोड संख्या:

पाठ्यक्रम

यूनिट - 1

योग के आधारभूत तत्व - योग का इतिहास और योग के विविध संप्रदाय :

- योग का इतिहास और विकास, अर्थ और परिभाषाएँ, योग का लक्ष्य एवं उद्देश्य ।
- वेदों, उपनिषदों एवं प्रस्थानत्रयी का परिचय और पुरुषार्थ चतुष्टय की अवधारणा, षड्दर्शन की सामान्य अवधारणा-ज्ञानमीमांसा, आचारमीमांसा तथा मुक्ति- सांख्य, योग और वेदान्त दर्शन विशेष संदर्भ में ।
- महाकाव्य एवं स्मृतियों का परिचय - रामायण (अरण्य कांड) महाभारत (शांतिपर्व) एवं याज्ञवल्क्य स्मृति में योग ।
- महर्षि पतंजली एवं गुरुगोरक्षनाथ की योग - परंपराओं का संक्षिप्त परिचय एवं यौगिक अवदान ।
- नारद भक्ति सूत्र में योग तथा संतसाहित्य में योग - कबीरदास, तुलसीदास एवं सूरदास ।
- आधुनिक काल में योग : स्वामी विवेकानंद, श्रीअरविन्द, महर्षि रमण व महर्षि दयानन्द सरस्वती की योग परम्पराएं ।
- समसामयिक काल में योग - श्रीश्यामाचरण लाहिड़ी, श्री टी. कृष्णाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामीराम (हिमालय), महर्षि महेश योगी, पं श्रीराम शर्मा आचार्य का संक्षिप्त परिचय और योग के उत्थान और विकास के लिये इनका महत्वपूर्ण योगदान ।
- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, हठयोग, एवं मंत्रयोग का परिचय ।
- जैनमत तथा बौद्धमत योग तत्व ।

यूनिट-2

योग के ग्रंथ 1 - प्रमुख उपनिषद, भगवद्गीता, योग वाशिष्ठ

प्रमुख दस उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय :-

- ईशावास्योपनिषद : कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा, ब्रह्म का ज्ञान, आत्मभाव ।
- केन उपनिषद : आत्म (स्व) और मन, सत्य की अन्तर्दर्भी अनुभूति, यक्ष के उपाख्यान की शिक्षा ।
- कठ उपनिषद : योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति का महत्व ।
- प्रश्नोपनिषद : प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंच - प्राण, छह: मुख्य प्रश्न ।
- मुण्डक उपनिषद : ब्रह्मविद्या हेतु दो उपागम - पराविद्या और अपरविद्या, ब्रह्मविद्या की महानता, स्वार्थयुक्त कर्मों की निरर्थकता, तप और गुरुभक्ति, सृष्टि की उत्पत्ति, ध्यान का अंतिम लक्ष्य ब्रह्मानुभूति ।
- माण्डूक्य उपनिषद : चेतना की चार अवस्थाएँ और ऊँकार (अ.ऊँ.म.) के सृजनित अक्षरों के साथ इनका संबंध ।
- ऐतरेय उपनिषद : आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा ।
- तैत्तिरीय उपनिषद : पंचकोष की अवधारणा, शिक्षा वल्ली, भृगुवल्ली का संक्षिप्त विवरण ।
- छान्दोग्य उपनिषद : ओम (उदगीथ) ध्यान, शाण्डिल्यविद्या ।
- बृहदारण्यक उपनिषद : आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा की एकात्मकता ।
- भागवद्गीता : भागवद्गीता का सामान्य परिचय, योग की परिभाषाएँ और इनकी प्रासंगिकता और क्षेत्र, भागवद्गीता के आवश्यक तत्व-आत्मस्वरूप स्थितप्रज्ञ एवं संख्या योग अर्थ (अध्याय -2), कर्मयोग (अध्याय -3), सन्यास योग तथा कर्म -स्वरूप (सकाम और निष्काम), सन्यास, ध्यान योग (अध्याय -6), भक्त के प्रकार (अध्याय -7), भक्ति का स्वरूप (अध्याय -12), भक्तियोग कि साधन और साध्य, त्रिगुण और प्रकृति का स्वरूप, त्रिविध श्रद्धा, योग साधक का आहार का

वर्गीकरण (अध्याय -14 व 17), दैवासुर सम्पद विभाग योग (अध्याय -16), मोक्षसंन्यास योग (अध्याय -18), ।

- योग वाशिष्ठ : योग वाशिष्ठ के प्रमुख बिन्दु आधि और व्याधि की अवधारणा, मनोदैहिक व्याधियाँ, मुक्ति के चार द्वारपाल, परमानन्द की उच्चतम अवस्था, योग के विघ्नों के निराकरण हेतु अभ्यास, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, ज्ञान की सप्तभूमिका ।

यूनिट-3

योग के ग्रंथ II - योग उपनिषद :

- भवेता वतरोपनिषद् : द्वितीया अध्याय - ध्यान योग की विधि और उसका महत्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायम का क्रम और उसकी महत्ता, योगसिद्धि के पूर्व लक्षण, योगसिद्धि का महत्व, तत्त्वज्ञ । षष्ठोऽध्याय- परमे वर का स्वरूप और उसकी महिमा, भगवत् प्राप्ति के उपाय, मोक्ष की प्राप्ति ।
- योग कुण्डल्युपनिषद् : प्राणायम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय ।
- योग चूडामण्युपनिषद् : योग के छः अंगों का वर्णन एवं प्रत्येक के फल और उनके क्रम ।
- त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् : अष्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग का वर्णन ।
- योग तत्त्वोपनिषद् : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएँ आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारंभिक लक्षण एवं सावधानियाँ ।
- ध्यानबिन्दुपनिषद् : ध्यानयोग का महत्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि, षड्योग, नादानुसन्धान द्वारा आत्मद नि ।
- नादबिन्दुपनिषद् : हंस विद्या, उनके विभिन्न अंगोपांगों का वर्णन, औमकार की 12 मात्राओं तथा उनके साथ प्राणों के विलियोग का फल, नाद के प्रकार तथा नादानुसन्धान साधना का स्वरूप, मनोलय स्थिति ।

- योगराजोपनिषद् : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, उनमें ध्यान की प्रक्रिया एवं फलश्रुति ।

यूनिट-4

पातंजल योग सूत्र :

- समाधि पाद : योग का अर्थ एवं स्वरूप चित्त की अवधारणा, वित्तमूमियों, चित्त वृत्तियों, अभ्यास और वैराग्य रूपी संसाधनों द्वारा चित्त वृत्ति निरोध के उपाय, भवप्रत्यय एवं उपायप्रत्यय की अवधारणा, साधन पंचक, वित्त-विक्षेप (योग अन्तराय) एकतत्त्व अभ्यास, चित्त-प्रसादन, समाधि के प्रकार और स्वरूप, अध्यात्मप्रसाद और ऋतुंभरा प्रजा, सम्प्रजात, असम्प्रजात, सबीज एवं निर्बीज समाधि, समाप्ति और समाधि के मध्य अन्तर, ईश्वर की अवधारणा और ईश्वर के गुण, ईश्वरप्रणिधान की प्रक्रिया ।
- साधन पाद : पातंजलि के क्रियायोग की अवधारणा, क्लेश के सिद्धांत, कर्माशय एवं कर्मविपाक की अवधारणा, दुख का स्वरूप, चतुर्व्युहवाद की अवधारणा, दृश्य निरूपणम, दृष्टानिरूपणम प्रकृति पुरुष संयोग, अष्टांग योग का संक्षिप्त परिचय, यम-नियम, वितर्क और महाव्रत की अवधारणा, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार और उनकी सिद्धियाँ ।
- विभूति पाद : धारणा, ध्यान, समाधि का परिचय, संयम का स्वरूप, चित्त-संस्कार की अवधारणा, परिणामत्रय और विभूतियाँ ।
- कैवल्य पाद : सिद्धि के पाँच साधन, निर्माण-चित्त की अवधारणा, समाधिजनित सिद्धि का महत्व, कर्म के चार प्रकार, वासना की अवधारणा, धर्ममेघ समाधि और उसका फल, विवेकख्याति निरूपणम, कैवल्य निर्वाचन ।

यूनिट-5

हठयोग के ग्रंथ :

- हठयोग और हठयोग के ग्रंथों का परिचय : योगबीज, गोरक्ष संहिता, शिव संहिता, वाशिष्ठ संहिता, सिद्धिसिद्धांत पद्धिति, हठप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता और हठरत्नावली । हठयोग का उद्देश्य, हठयोग से संबंधित भ्रामक धारणाएँ । हठयोग की पूर्वापेक्षायें (दस यम और दस नियम), हठयोग में साधक और बाधक तत्व, घट की अवधारणा, घटशुद्धि, हठयोग में शोधन क्रियाओं की अवधारणा और महत्व, स्वास्थ्य एवं रोग में

- शोधन क्रियाओं का महत्व, मठ की अवधारणा, मिताहार, हठयोग के साधकों द्वारा पालन किये जाने वाले नियम एवं विनियम ।
- हठयोग के ग्रन्थों में आसन : योगासन की परिभाषा, पूर्वपेक्षाएं और प्रमुख विशेषताएँ हठप्रदीपिका, हठरत्नावली, शिवसंहिता, वाशिष्ठ संहिता, घेरण्ड संहिता में वर्णित विभिन्न आसनों के लाभ, सावधानियों और प्रतिकुलात्मक निर्देश ।
 - हठयोग ग्रन्थों में प्राणायाम : प्राण एवं प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम के चरण और अवस्थाएँ, हठयोग साधना में प्राणायाम की पूर्वापेक्षाएं, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता तथा वाशिष्ठ संहिता में वर्णित प्राणायाम, प्राणायाम के लाभ, सावधानियों एवं प्रतिकुलात्मक निर्देश ।
 - बंध मुद्रा और अन्य अभ्यास : मुद्रा एवं बन्ध की अवधारणा व परिभाषा । हठप्रदीपिका, हठरत्नावली, और घेरण्ड संहिता, शिवसंहिता, वाशिष्ठ संहिता, में वर्णित बन्ध एवं मुद्रा की परिभाषा, लाभ, सावधानियों और निशेधात्मक निर्देश ।
 - घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार और ध्यान की अवधारणा, परिभाषा, लाभ और विधियाँ, हठप्रदीपिका में नाद और नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ नादानुसंधान की चार अवस्थाएँ (चरण) हठयोग और राजयोग में सम्बन्ध, हठयोग के उद्देश्य, हठयोग की समसामायिक उपादेयता ।

यूनिट-6

सम्बद्ध विज्ञान : सामान्य मनोविज्ञान, मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय आहार एवं पोषण ।

सामान्य मनोविज्ञान :

- निद्रा : निद्रा की अवस्थाएँ, निद्रा विकार ।
 - व्यवहार के विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान, व्यवहार की परिभाषा, व्यवहार का मनोवैज्ञानिक आधार ।
 - व्यक्तित्व का स्वरूप एवं प्रकार, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व - आनुवांशिक एवं वातावरणीय, व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप एवं अवस्थाएँ ।
 - संवेदना, प्रत्यक्षण, अवधान, स्मृति(अधिगम की परिभाषा एवं प्रकार ।
 - मानसिक दृग् एवं कुंठा के कारण एवं परिणाम, सामान्य मानसिक विकारों का परिचय-अनिद्रा, अवसाद, तनाव एवं चिंता ।
- मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय :

- कोशिका, उत्तक, अंग एवं अंगतंत्र का परिचय, कोशिका का आधारभूत शरीर क्रिया विज्ञान, कोशिका परिचय, कोशिकांग, कोशिका झिल्ली, कोशिका झिल्ली के द्वारा प्रदार्थ एवं जल का संचालन, जैवविद्युत क्षमता ।
- पेशिककाल तंत्र - कंकाल - समस्त अस्थियों के नाम, संधियां एवं मांसपेशियां उपस्थि, टेण्डन एवं लिगामेन्ट्स के नाम, अस्थियों एवं संधियों के प्रकार एवं कार्य, मेरुदण्ड, मांसपेशियां एवं उसके कार्य कंकाल पेशियां - कंकाल पेशी के गुण एवं उसके कार्य मांसपेशीय संकुचन एवं शिथिलिकरण, पेशीस्नायु संधिस्थान, साकोट्यूबलर तंत्र, चिकनी पेशी, - संकुचन की क्रियाविधि ।
- पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र - पाचन तंत्र की संरचना, उत्सर्जन तंत्र के अंग एवं उनके कार्य । पाचन संस्थान - आहार नाल की सामान्य रचना, आमाशयिक स्राव, अग्नाशिक स्राव, आमाशयी गतिशीलता सम्बन्धी - पेरिसटेलसिस आमाशयिक एवं आंत्रिय हार्मोन्स ।
- वृक्क की क्रियाविधि - वृक्क की संरचना, नेफ्रॉन्स (वृक्काणु) जॉक्सटा ग्लोमेरुलर फिल्टेट, पुनः अवशोषण, स्रावक्रिया विधि, मूत्र का सान्द्रीकरण एवं तनुकरण क्रियाविधि, डॉयलिसिस ।
- तंत्रिका - तंत्र एवं ग्रन्थियां - न्यूरोन्स की संरचना एवं कार्य, तंत्रिका - तंत्र के विभिन्न उपांग एवं उनके कार्य। ग्रन्थियों के प्रकार - अंतःस्रावी एवं बाह्यस्रावी ग्रन्थियां । महत्वपूर्ण अंतःस्रावी एवं बाह्यस्रावी ग्रन्थियां । हार्मोन्स के प्रकार एवं कार्य ।
- संवेदी तंत्रिका - तंत्र प्रेरक तंत्रिका तंत्र, के उच्चतर कार्य, स्नायु संधि, प्रत्यावर्ती क्रिया, सेरिब्रोस्पाइनल द्रव रक्त - मस्तिष्क एवं रक्त सेरिब्रोस्पाइनलद्रव अवरोध ।
- हृद्य- रक्त- परिवहन तंत्र एवं भवसनतंत्र हृद्य रक्त परिवहनतंत्र एवं भवसनतंत्र के विभिन्न अवयव एवं कार्य । रक्त परिवहनतंत्र हृद्य की क्रियात्मक संरचना, हृद्यपेशी के विशेष गुण, हृद्य की क्रियाविधि का प्रवाह तंत्र, हृद्य चक्र में विभिन्न् दबाव से आने वाले विभिन्न परिवर्तन, रक्त-कोशिकाओं में परिवहन, धमनी एवं शिरा में रक्तदाब ।
- श्वसनतंत्र- श्वसन की क्रियाविधि, वायु आदान-प्रदान, श्वासन-क्रिया नियंत्रण, गैसों का परिवहन, हाइपोक्सिया (ऑक्सीजन न्यूनता), कृत्रिम - श्वसन एवं फेफड़ों के गैर-श्वसनित कार्य।
- रोग प्रतिरक्षा तंत्र - रोग प्रतिरक्षा - तंत्र के विभिन्न अंग - अवयव एवं कार्य ।
- प्रजनन तंत्र - स्त्री एवं पुरुष जननांग की संरचना ।

आहार एवं पोषण :

- आहार एवं पोषण की मूलभूत अवधारणाएं एवं घटक, पोषण की समझ, पोषण की आवश्यकता के संबंध में मूलभूत शब्दावली, मानव की पोषणीय आवश्यकता आहार की अवधारणा, आहार के स्वीकार्यता, आहार के कार्य, आहार के घटक एवं उनका वर्गीकरण स्थूल पोषक तत्व - स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, सूक्ष्म पोषण तत्व - स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, वसा में घुलनशील पोषक तत्व-स्रोत कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, पानी में घुलनशील पोषक तत्व - स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज-लवण व पानी का महत्व, पोषक तत्वों की अधिकता एवं कमी से होने वाले रोग, एंटीऑक्सीडेंट एवं उसकी भूमिका ।
- आहार की यौगिक अवधारणा एवं जीवन शैली के प्रबंधन में इसकी प्रासंगिकता ।
- पोषक तत्व, आहार के अनुमानित सिद्धान्त संतुलित आहार की अवधारणा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा - स्रोत पोषक मूल्य, महत्व, खनिज लवण - कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस आदि । विटामिन - स्रोत भूमिका, आवश्यकता ।
- खाद्य समूह : अनाज एवं तृण धान्य - चयन तैयारी एवं पोषक मूल्य, दाल, शुष्क मेवे एवं तिलहन चयन तैयारी एवं पोषक मूल्य, दूध एवं दूध उत्पाद - चयन तैयारी एवं पोषक मूल्य सब्जियाँ एवं फल - चयन तैयारी एवं पोषक मूल्य, वसा, तेल एवं शक्कर, गुड़, शहद एवं अंकुरित अनाज चयन तैयारी एवं पोषक मूल्य ।
- आहार एवं चयापचय, ऊर्जा मूलभूत अवधारणा एवं परिभाषा, ऊर्जा आवश्यकता के घटक, ऊर्जा असंतुलन चयापचय, उपचय, अपचय की अवधारणाएँ, कैलोरी आवश्यकता, बी.एम.आर. एस.डी.ए. शारीरिक क्रियाएँ, कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, आवश्यकता एवं खपत बी.एम.आर. को प्रभावित करने वाले कारक ।

यूनिट-7

योग एवं स्वास्थ्य :

- डब्लु.एच.ओ. के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा एवं महत्व, स्वास्थ्य के आयाम : शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक ।

- त्रिगुण की अवधारणाएँ, पंच महाभूत, पंचप्राण तथा स्वास्थ्य और चिकित्सा में उनकी भूमिका, पंचकोष एवं शटचक्र की अवधारणा तथा स्वास्थ्य और चिकित्सा में उनकी भूमिका ।
- स्वास्थ्य संरक्षण में योग की बचावीय भूमिका . जीवन शैली के रूप में योग, हेयम् दुःखम्, अनागतम्, रूग्ण . स्वास्थ्य के अन्तर्निहित कारण: तापत्रय एवं क्लेश रोग की शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक अभिव्यक्ति. व्याधि, आलस्य, अंगमेजयत्व एवं श्वास प्रश्वास ।
- मानसिक एवं भावनात्मक अस्वस्थता: स्तन्य, संशय, प्रसाद, अविरति, भ्रांतिदर्शन, अलधभूमिकत्व अनवस्थितत्व, दुख एवं दौर्मनस्य ।
- यौगिक आहार - आहार का सामान्य परिचय, मिताहार की अवधारणा, पारंपरिक योग ग्रंथों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण, शरीर बनावट (प्रकृति) के अनुसार आहार - वात,पित, कफ और गुणों के अनुसार (सात्विक, राजसिक, व तामसिक) ।
- घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका और भागवद्गीता के अनुसार आहार की अवधारणाएँ, पथ्य और अपथ्य योग साधना में यौगिक आहार का महत्व तथा स्वस्थ रहने में इसकी भूमिका ।
- स्वस्थ जीवन - शैली के यौगिक सिद्धांत : आहार, विहार, आचार एवं विचार, स्वस्थ जीवन-शैली हेतु योग के सकारात्मक दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता एवं उपैक्षा) की भूमिका, भाव और भावनाओं की अवधारणा तथा उनकी स्वास्थ्य एवं सुखानुभूति प्रासंगिकता ।

यूनिट-8

चिकित्सीय योग :

- यौगिक अभ्यास (प्रायोगिक योग) - उपयुक्त योग अभ्यासों के माध्यम से व्याधियों का प्रबंधन - यौगिक आहार, आसन, शटकर्म, प्राणायम, ध्यान , यम और नियम, जीवन शैली नुस्खे (सुधारात्मक निर्देश) - आहार, विहार, आचार, और विचार में संयम ।
- निम्नलिखित सामान्य व्याधियों के लिए योग चिकित्सा का संयुक्तात्मक/एकीकृत दृष्टिकोण
- श्वसन संबंधी रोग - एलर्जिक रेनइटिस और साइनुसाइटिस (भिरानालभोथ), दीर्घकालीन श्वासनली भोथ (क्रॉनिक ब्रोन्काइटिस) ।

- हृदय (कार्डियोवस्कूलर) रोग: उच्चरक्तचाप Angina Pectoris (एनजाइना पैक्टोरिस) ।
- अंतस्त्रावी एवं चयापचय रोग - मधुमेह (डायबिटिस मलिटस) - सक्रियता चुल्लिका ग्रन्थि की न्यूनाधिक्य संबंधी रोग (हाइपो और हाइपर थाइरोडिज्म), मोटापा, चयापचय सिंड्रोम: ओबस्टेटिस एवं गाइनोकोलॉजिकल रोग, मासिक धर्म संबंधी विकार : गर्भावस्था एवं प्रसव के लिए योग : Ante-natal Care (प्रसव पूर्व देखभाल) Post natal Care (प्रसवोत्तर देखभाल) ।
- जठरांत्रिय विकार - जठर भ्रूण-तीक्षण एवं दीर्घकालिन अजीर्ण, पेट्टिक अल्सर, कब्ज, अतिसार, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम, अर्श ।
- मांसपेशी - कांकलीय विकार - पीठ दर्द, इन्टरवर्टिबल डिस्क प्रोलेप्स, लम्बर स्पोडिलाइसिस सर्वाइकल स्पोडिलासिस, अर्थराइटिस ।
- स्नायविक विकार - माइग्रेन, तनाव - सिरदर्द, अपस्मार ।
- मानसिक विकार : स्नायु- तन्त्र आधारित मनोविकृति, दुश्चिंता रोग, फोबिया (भय), अवसाद, ।

यूनिट-9

योग के अनुप्रयोग :-

- अनुप्रयुक्त दर्शन : अनुप्रयुक्त दर्शन के रूप में योग : चेतना का अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप - वेद उपनिषद्, भगवद्गीता, योग-सुत्र एवं योग वशिष्ठ के परिप्रेक्ष्य में मानव चेतना का आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पक्ष । मानव चेतना के विकास की यौगिक विधियाँ : भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, अष्टांगयोग, हठयोग ।
- शिक्षा में योग - योग शिक्षा की प्रमुख विशिष्टताएँ, योग शिक्षा के घटक - शिक्षक विघर्षी एवं शिक्षण मूल्य आधारित शिक्षा - अर्थ व परिभाषायें, मूल्यों के प्रकार ।
- योग में शिक्षण विधि - शिक्षण एवं अधिगम : अवधारणा, दोनों में सम्बद्धता, शिक्षण के सिद्धांत अध्यापन विधियों का अर्थ एवं कार्य क्षेत्र तथा इनको प्रभावित करने वाले तत्व । शिक्षण विधियाँ-वैयक्तिक, सामुहिक एवं अधिसंख्य समूह ।
- उत्तम पाठ योजना के आवश्यक तत्व- अवधारणायें, आवश्यकताएँ, योग अध्यापन की योजनाएँ (शोधन क्रियायें, आसन, मुद्रा प्राणायाम एवं ध्यान) ।

- पाठयोजना के नमूने - पाठयोजना एवं विषय - वस्तु की योजना, कैवल्यधाम द्वारा विकसित पाठ योजना की भूमिका बांधने की अष्ट चरण विधि ।
- आदर्श योग कक्षा की मूल्यांकन विधियाँ - व्यक्तिगत आवश्यकता के अनुरूप योग कक्षा का न्यूनीकरण, उपरोक्त वर्णित अध्यापन विधियों के विभिन्न पहलुओं का प्रशिक्षण एवं प्रदर्शन का अभ्यास विद्यार्थियों के लिये आवश्यक होगा ।
- योग कक्षा - आवश्यक पहलू क्षेत्र, योग कक्षा में बैठने का प्रबन्धन व आयोजन ।
- अध्यापक के प्रति विद्यार्थी का (दृष्टिकोण) प्रणिपात, परिप्रश्न सेवा (BG434)

यूनिट-10

क्रियात्मक योग :-

- यौगिक अभ्यास - षट्कर्म, आसन, प्राणायम, मुद्रा, बन्ध, ध्यान, सूर्यनमस्कार (विधियाँ, विशेषताएँ एवं लाभ) ।
- षट्कर्म - वमनधौति, वस्त्र धौति, लघु एवं पूर्ण शंख प्रक्षालन, नेति (सूत्र एवं जल) कपालभाति (वात्कर्म, व्युत्कर्म एवं शीत्कर्म) अग्निसार, नौलि, त्राटक ।
- सूर्यनमस्कार - परम्परा आधारित सूर्यनमस्कार ।
- आसन - खड़े होकर करने वाले आसन- अर्द्धकटिचक्रासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, परिवृत त्रिकोणासन, पाभर्वकोणासन, वीरासन ।
- बैठकर किये जाने वाले आसन - पश्चिमोत्तानासन, सुप्तवज्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, बद्धकोणासन, मेरुदण्डासन, आकर्णधनुरासन, गोमुखासन ।
- पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन - भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, उर्ध्वमुखो वानासन, मकरासन ।
- पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन - हलासन, चक्रासन, सर्वंगासन, मत्स्यासन, शवासन, सेतुबन्धासन ।

- संतुलन कारक आसन - वृक्षासन, गरुडासन, नमस्कारासन, टिट्ठिभासन, नटराजासन।
- प्राणायाम - श्वास के प्रति जागरूकता, विभिन्न प्रकार की श्वासन क्रिया, नाडी - शुद्धि, सुर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी, भस्त्रिका, भामरी, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति स्तम्भवृत्ति प्राणायाम ।
- ध्यानास्थ होने के यौगिक अभ्यास - प्रणव एवं सोहम जप, योगनिद्रा अन्तर्माण, अजपा जप, श्वासन आधारित ध्यानास्थ होने के अभ्यास - ओम् ध्यान के यौगिक अभ्यास, विषयना ध्यान के अभ्यास, प्रेक्षा ध्यान के अभ्यास ।
- बन्ध एवं मुद्राएं - मूलबन्ध, उडिडयन बन्ध, जालन्धर बन्ध, महाबन्ध योग मुद्रा, महामुद्रा, शणमुखी मुद्रा, तडागी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा ।
- समकालीन यौगिक अभ्यास - यौगिक सुक्ष्म व्यायाम (स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी) चक्रिय ध्यान (S.VYASA), मन - ध्वनि अनुकम्पन विधि (S.VYASA), भावतीत ध्यान (महर्षि योगी) योग निद्रा (BSY), सविता की ध्यान - धारणा (DSVV), ।

MPPSC-SET-2024 SYLLABUS

Subject : YOGA Optional - Paper - II

Subject: Yoga

Code No.

1. Fundamentals of Yoga: History and Various Schools of Yoga
2. Yoga Texts – I : Principal Upanishads, Bhagavad Gita and Yoga Vasishtha,
3. Yoga Texts – II : Yoga Upanishads
4. Patanjali Yoga Sutra
5. Hatha Yoga Texts
6. Allied Sciences: General Psychology, Human Biology, Diet & Nutrition
7. Yoga and Health
8. Therapeutic Yoga
9. Applications of Yoga
10. Practical Yoga – Shatkarma, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Dhyana, Surya Namaskara

UNIT- I

Fundamentals of Yoga: History and Various Schools of Yoga

- History and Development of Yoga; Meaning & Definitions, Misconceptions, Aim and Objectives of Yoga.
- Introduction to Vedas, Upanishads and Prasthanatrayee; Concept of Purushartha Chatushtaya
- Basic concepts of Shad-darshanas- Epistemology, Metaphysics, Ethics and Liberation with special emphasis to Samkhya, Yoga and Vedanta Darshana.
- Introduction to Epics and Smriti- yoga in Ramayana (Aranyakand), Mahabharata (Shantiparva) and Yajnavalkya Smriti
- Brief introduction and yogic contribution of Maharshi Patanjali and Guru Gorakshanath Traditions.
- Yoga in Narada Bhaktisutra and Yoga in the Literature of Saints- Kabirdas, Tulasidas and Surdas.
- Yoga in Modern Times: Yogic Traditions of Swami Vivekananda, Shri Aurobindo; Maharshi Ramana and Maharshi Dayanand Saraswati
- Yoga in Contemporary Times: Brief Introduction of Sri Shyamacharan Lahidi ,Sri T. Krishnamacharya, Swami Shivanada Saraswati, Swami Rama of Himalayas, Maharshi

Mahesh Yogi, Pt. Sri Ram Sharma Acharya and their contribution for the development and promotion of Yoga.

- Introduction to Jnanayoga, Bhaktiyoga, Karmayoga, Rajayoga, Hathayoga and Mantra Yoga
- Elements of Yoga in Jainism and Buddhism.

UNIT- II

Yogic Texts- I: Principal Upanishads, BhagavadGita, Yoga Vasishtha

Principal Upanishads

Brief Introduction of Ten Principal Upanishads.

Ishavasyopanishad: Concept of Karmanishta; Concept of Vidya and Avidya; Knowledge of Brahman; Atma Bhava.

Kena Upanishad: Self and the Mind; Intuitive realization of the truth; Moral of Yaksha Upakhyana.

Katha Upanishad: Definition of Yoga; Nature of Soul; Importance of Self Realization.

Prashna Upanishad: Concept of Prana and rayi (creation); Panchapranas; The six main questions;

Mundaka Upanishad: Two approaches to Brahma- Vidya- Para and Apara; The greatness of Brahavidya; Worthlessness of Selfish-karma; Tapas and Gurubhakti; The origin of creation, the ultimate aim of Meditation- Brahmanubhuti.

Mandukya Upanishad: Four States of Consciousness and their relation to syllables in Omkara.

Aitareya Upanishad: Concept of Atma, Universe and Brahman.

Taittiriya Upanishad: Concept of Pancha Kosha; Summary of Shiksha Valli, AnandaValli, Bhriguvalli.

Chhandogya Upanishad: Om (udgitha) Meditation; Shandilyavidya.

Brihadaranyaka Upanishad: Concept of Atman and Jnana Yoga; Union of Atman and Paramatman

Bhagavad Gita

General Introduction to Bhagavad Gita, Definitions of Yoga, their relevance & Scope; Essentials of Bhagavad Gita - meanings of the terms Atmaswarupa, Stithaprajna, Sankhya Yoga (Chpt.II), Karma Yoga (Chpt.III), Samnyasa Yoga and Karma Swarupa (Sakama and Nishkama) Samnyasa, Dhyana Yogas (Chpt. VI); Types of Bhakta(Chpt. VII) Nature of Bhakti (Chpt.XII), Means and End of Bhakti-Yoga; The Trigunas and nature of Prakriti; Three Kinds of Faith. Food for Yoga-Sadhaka, Classification of food (Chpt.XIV & XVII) Daivasura-Sampad-Vibhaga Yoga (Chpt.XVI);Moksa-Samnyasa Yoga (Chpt. XVIII)

Yoga Vasishtha:

Salient features of Yoga Vashitha, Concept of Adhis and Vyadhis; Psychosomatic Ailments; The four Dwarpaals to Freedom; How Sukha is attained in the Highest State of Bliss; Practices to overcome the Impediments of Yoga; Development of Satvaguna; Eightlimbs of Meditation; Jnana Saptabhumi.

UNIT- III

Yogic texts- II: Yoga Upanishads:

- **Swetaswataropanisad:** (Chapter II) Techniques and Importance of Dhyanyoga, suitable place for Dhyana, sequence of pranayama & its importance, Prior symptoms of Yogasiddhis, Importance of Yogasiddhis, Tattvajna, (Chapter VI) Nature of God, techniques for Realization, Attainment of liberation.
- **Yogakundali Upanishad:** Methods of Pranayama Siddhi, Types of Pranayama, means of Self-realization.
- **Yogachudamadi Upanishad:** The description of the six limbs of yoga, their results and sequence
- **Trishikhibrahmanopanisad:** description of Ashtangayoga, Karmayoga and Jnanayoga.
- **Yogatattva Upanishad:** Mantrayoga, Layayoga, Hathayoga, Rajayoga and their stages, diet and Dincharya, primary symptoms of yoga siddhis and precautions.
- **Dhyandindoopanisad:** importance of Dhyanyoga, Nature of Pranav, Techniques of Pranav meditation, Shadanyoga, Atmadarshan through Nadanusandhan.
- **Nadabindoopanisad:** Hansavidya : description of various limbs of Omkar, 12 matras of omkar and its results of their application with Pranas, Types of nadas, nature of nadanusandhan sadhana, state of Manolaya.
- **Yogarajopanisad:** Mantrayoga, Layayoga, Hathayoga, Rajayoga, nine chakras, procedures of Dhyana and its results.

UNIT- IV

Patanjala Yoga Sutra:

SAMADHI PAADA : Yoga, meaning & Nature of yoga; Concept of Chitta, Chitta-Bhumis, Chitta-Vrittis, Chitta-Vrittinirodhopaya, Abhyasa and Vairagya as the tools, Concept of Bhavapratyaya & Upaypratayaya, Sadhan Panchak, Chitta-Vikshepas (Antaraya), Ektattva Abhyasa, Chitta-prasadanam. Types and nature of Samadhi: Adhyatmaprasada and Ritambharaprajna; Samprajnata, Asamprajnata, Sabeeja & Nirbeeja Samadhi, Difference between Samapattis and Samadhi; Concept of Ishwara and attributes of Ishwara, Process of Ishwarapranidhana.

SADHANA PAADA: Concept of Kriya Yoga, theory of Kleshas; Concept of Karmashaya and Karmvipaka, Nature of dhukha, Concept of Chaturvyuhavada, Drishyanirupanam,

Drasthanirupanam, Prakriti-Purusha Samyoga; Brief Introduction to Ashtanga Yoga; Yama-Niyama; Concept of Vitarka & Mahavrata; Asana, Pranayama, Pratyahara and their siddhis.

VIBHUTI-PAADA: Introduction of Dharana, Dhyana and Samadhi, Nature of Sanyama; Concept of Chitta samskara, Parinamatraya and vibhutis.

KAIVALYA PAADA: Five means of Siddhis, concept of Nirman Chitta, Importance of siddhis achieved through Samadhi, Four types of Karmas; Concept of Vasana; Dharmamegh Samadhi and its result, Viveka Khyati Nirupanam, Kaivalya Nirvachana.

UNIT-V

Hatha Yoga texts

- **Introduction to Hatha Yoga and Hatha Yoga Texts.** Yoga Beeja, Goraksha Samhita, Vashishtha Samhita, Shiva Samhita, Siddhasiddhantapaddhati, Hatha Pradeepika, Gheranda Samhita and Hatha Ratnavali. Aim & objectives, misconceptions about Hathayoga, prerequisites of Hathayoga (dasha yama and dasa niyama), Sadhaka and Badhaka tattvas in Hathayoga; Concept of Ghata, Ghatashuddhi, Concept and importance of Shodhana kriyas in Hathayoga; Importance of Shodhana kriyas in health and disease; Concept of Matha, Mitaahara, Rules & Regulations to be followed by Hatha Yoga Sadhakas;
- **Asanas in Hatha Texts:** Definition, pre requisites and special features of Yoga-asana; Asanas in Hatha Pradeepika, Hatha Ratnavali, Shiv Samhita, Vasishtha Samhita, Gheranda Samhita-benefits, precautions and contra indications of different Asanas;
- **Pranayama in Hatha Texts:** - Concept of Prana and Pranayama; Pranayama-its phases and stages; Prerequisites of Pranayama in Hathayoga Sadhana; Pranayama in Hatha Pradeepika, Gheranda Samhita; Shiv Samhita, Vashishtha Samhita-benefits, precautions and contra indications of different Pranayama.
- **Bandha, Mudra and other practices:** Concept and definition of Bandha and Mudras in Hatha Pradeepika, Hatha Ratnavali and Gheranda Samhita; Shiv Samhita, Vashishtha Samhita-benefits, precautions and contra indications. Concept, definition, benefits and Techniques of Pratyahara, Dhyana in Gheranda Samhita; Concept and benefits of Nada and Nadanusandhana in Hatha Pradeepika, Four (stages) Avasthas of Nadanusandhana; Relationship between Hatha Yoga and Raja Yoga; Goal of Hatha Yoga. Relevance of Hatha Yoga in contemporary times.

UNIT-VI

General Psychology

- **Introduction to Altered States of Consciousness**
Sleep: Stages of Sleep, Sleep Disorders;
- **Behavioural Psychology:** Psychology as a Science of Behaviour; Psychological basis of behaviour;

- **Personality:** Nature and Types of Personality; Determinants of Personality: Heredity and Environment; Facets and Stages of Personality Development;
- **Cognitive Psychology:** Sensation, Perception, Attention, Memory, Learning :- Their definitions and types,

Mental Health; Causes and Consequences of Mental Conflicts and Frustrations; Introduction to Common mental disorders: Insomnia, Depression, Stress, Anxiety disorders

Introduction to Human Anatomy and Physiology

- Introduction to cell, tissue, organs and systems; Basic cell physiology-Cell-Introduction, Cell Organelles, Cell membrane, Movement of the substances and water through the cell membrane, Bioelectric potentials.
- Musculoskeletal systems: Skeleton - names of all bones, joints and muscles, cartilage, tendon and ligaments, types of bone, joints and their functions; spine, muscles and their functions; Skeletal muscles - Properties of skeletal muscles, Muscular contraction and relaxation, Neuromuscular junction, Sarcotubular system, Smooth muscle-mechanism of contraction
- Digestive and excretory system: Anatomy of digestive system, excretory system (component organs) and their functions; Gastro intestinal system- General structure of alimentary canal, Gastric secretion, Pancreatic secretion, Gastric motility-digestive peristalsis Gastrointestinal hormones.
- Renal physiology- Structure of kidney, Nephrons, Juxtra glomerular filtrate, Reabsorption, Secretion-mechanism of secretion, Concentrating and diluting mechanism of urine, Dialysis
- Nervous system and glands: Structure and properties of neurons, subdivisions of nervous system and their functions, types of glands (endocrine and exocrine glands), important endocrine and exocrine glands and types of hormones their functions.
- Sensory nervous system, Motor nervous system, Higher functions of the nervous system, Synapse, Reflexes Cerebrospinal fluid, Blood brain and blood CSF barrier
- Cardiovascular and respiratory system: Components of cardiovascular and respiratory system; functions of cardiovascular and respiratory system; Circulatory system- Functional anatomy of the heart, Properties of cardiac muscles, Conducting system of the heart, Pressure changes during cardiac cycles, Capillary circulation, Arterial and venous blood pressure; Respiratory system-Mechanism of breathing, Ventilation, Regulation of respiration, Transport of gases, Hypoxia, Artificial ventilation, Non respiratory functions of the lungs . .
- Immune system: Component organs of immune system, Functions of immune system; Endocrinology-Endocrine glands, hormones, their functions;
- Reproductive system: Anatomy of male and female reproductive systems

Diet and Nutrition

- Basic concepts and components of food and nutrition Understanding Nutrition, Basic Terminology in Relation to Nutrition Requirement, Human Nutritional Requirements; Concept of food, Acceptance of Food, Functions of Food; Components of Food & their Classification; Macro Nutrients –Sources, Functions and Effects on the Body; Micro Nutrients - Sources, Functions and Effects on the Body; Fat Soluble Nutrients - Sources, Functions and Effects on the Body; Water soluble Nutrients - Sources, Functions, and Effects on the Body; Significance of Carbohydrate, Proteins, Lipids, Vitamins, Minerals and water, Excessive and deficiency diseases of nutrients in the body; Antioxidants and their Role;
- Yogic concept of diet and its relevance in the management of lifestyle
- Nutrients, proximate principles of diet, balanced diet concept; Carbohydrates, proteins, fats – sources, nutritive values, importance; Minerals-calcium, iron, phosphorus etc. Vitamins – sources, roles, requirements
- Food groups.
Cereals & Millets –Selection, Preparation and Nutritive Value; Pulses, Nuts and Oil Seeds- Selection, Preparation and Nutritive Value; Milk and Milk Products- Selection, Preparation and Nutritive Value; Vegetables and Fruits- Selection, Preparation and Nutritive Value, Fats, Oils and Sugar, Jaggery, Honey, sprouts- Selection, Preparation and Nutritive Value
- Food and metabolism. Energy- Basic Concepts, Definition and Components of Energy Requirement, Energy Imbalance Concept of Metabolism, Anabolism, Catabolism, Calorie Requirement-BMR, SDA, Physical Activity; Metabolism of Carbohydrates, Lipids and Protein; Factors Affecting Energy; Requirement and Expenditure, Factors affecting BMR.

UNIT-VII

Yoga and Health

- Definition & Importance of Health According to WHO; Dimensions of Health: Physical, Mental, Social and Spiritual;
- Concepts of Trigunas, Pancha-mahabhutas, Pancha-prana and their role in Health and Healing; Concept of Pancha-koshas & Shat-chakra and their role in Health and Healing;
- Role of Yoga in preventive health care – Yoga as a way of life, Heyamdukhmanagatam; Potential causes of Ill-health: Tapatrayas and Kleshas, Physical and Physiological manifestation of Disease: Vyadhi, Alasya, Angamejayatva and Svasa-prashvasa.
- Mental and Emotional ill Health: Styana, Samshaya, Pramada, Avirati, Bhranti-darsana, Alabdha-bhumikatva, Anavasthitatva, Duhkha and Daurmanasya

- Yogic Diet - General Introduction of Ahara; Concept of Mitahara; Classification in Yogic diet according to traditional Yoga texts; Diet according to the body constitution (Prakriti) – Vata, Pitta and Kapha as also Gunas.
- Concepts of Diet: Pathya and Apathya according to Gheranda Samhita, Hathapradeepika and Bhagavad Gita; Importance of Yogic Diet in Yog Sadhana and its role in healthy living; Diet according to the body constitution (Prakriti) – Vata, Pitta and Kapha as also Gunas.
- Yogic Principles of Healthy Living: Ahara, Vihara, Achara and Vichara; Role of Yogic Positive Attitudes (Maitri, Karuna, Mudita and Upeksha) for Healthy Living, Concept of Bhavas and Bhavanas with its relevance in Health and well-being

UNIT-VIII

Therapeutic Yoga –

- **Yogic Practice** - Management of the diseases through suitable yogic practices - Yogic diet, Yama and Niyama, Shatkarma, Asanas, Pranayama; Meditation; changes in lifestyle according to yogic scriptures.
- **Integrated Approach of Yoga therapy for the following Common Ailments:**
- **Respiratory disorders** - Allergic Rhinitis & Sinusitis; Chronic Bronchitis, Bronchial asthma
- **Cardiovascular disorders:** Hypertension, Angina pectoris, Cardiac asthma;
- **Endocrinal and Metabolic Disorder** - Diabetes Mellitus, Hypo and Hyper- Thyroidism; Obesity; Metabolic Syndrome
- **Obstetrics and Gynecological Disorders, Menstrual Disorders:** Dysmenorrhea, Menopause and peri-menopausal syndrome: Yoga for Pregnancy and Childbirth, Ante-natal care, Post-natal care.
- **Gastrointestinal Disorders:** Gastritis, Indigestion, Peptic Ulcers, Constipation, Diarrhoea, Irritable Bowel Syndrome, colitis, Piles.
- **Muscular-Skeletal Disorders:** Back Pain, Intervertebral disc prolapse (IVDP) Lumbar Spondylosis, Cervical Spondylosis, Arthritis
- **Neurological Disorders:** Migraine, Tension-headache, Epilepsy
- **Psychiatric Disorders:** Neurosis, Anxiety disorders, Phobias, Depression.

UNIT-IX

Applications of Yoga

- **Applied Philosophy:** Yoga as Applied philosophy; Meaning, definition and nature of consciousness as described in Vedas,, Upanishads, Bhagwad Gita, Yogasutra and Yogavashishtha; Spiritual and scientific approach to human consciousness. Yogic Method of elevation of human consciousness: Bhaktiyoga, Jnanyoga, Karmayoga, Mantrayoga, Ashtangayoga, Hathayoga.
- **Yoga in Education:** Salient features of Yoga Education, Factors of Yoga Education; Teacher, Student and Teaching, Value based education- Meaning and definition, types of values.
- **Teaching Methodology In Yoga:** Teaching and Learning: Concepts and Relationship between the two; Principles of Teaching: Meaning and scope of Teaching methods and factors influencing them; Teaching techniques- Individual, group and mass
- **Essentials of Good Lesson Plan:** concepts, needs, planning of teaching Yoga (Shodhanakriya, Asana, Mudra, Pranayama & Meditation)
- **Models of Lesson Plan;** need for a lesson plan and content plan; Eight Step method of Introduction as developed in Kaivalyadhama.
- **Evaluation methods of an ideal Yoga class;** Methods of customizing Yoga class to meet individual needs. The student will have demonstrations and training in the above mentioned aspects of teaching methods.
- **Yoga classroom:** Essential features, Area, Sitting arrangement in Yoga class, Student's approach to the teacher: Pranipaata; Pariprashna; Seva; (BG 4.34)

UNIT-X

Practical Yoga

Yogic Practices – Shatkarma, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Dhyana, Surya Namaskara (Techniques, Salient Features, Benefits)

- **Shatkarmas:** Vamandhauti, Vastradhauti, Dandadhauti, Laghoo and Poorna sankhaprakshalana, Neti (Sutra and Jala), Kapalbhati(Vaatkrama,Vyutakrama & Sheetkarma), Agnisara, Nauli, Tratak
- **Suryanamaskar-** Suryanamaskar must be practiced traditionally
- **Asanas (yogic postures)** Standing Postures-Ardhakatichakrasana, Padahastasana, Ardchakrasana, Trikonasana, Parivrittatrikonasana, Parsvakonasana, Veerasana.
- **Sitting postures-**Paschimottanasana, Suptavajrasana, Ardhamatsyendrasana, Vakrasana, Baddhakonasana, Merudandasana, Akarnadhanurasana, Gomukhasana,
- **Prone postures-** Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Urdhvamukhosvanasana, Makarasana,

- Supine postures- Halasana, Chakrasana, Sarvangasana, Matsyasana, Shavasana, Setubandhasana,
- Balancing postures- Vrikshasana, Garudasana, Namaskarasana, Tittibhasana, Natrajasana
- **Pranayama:** Breath awareness, Sectional breathing, Nadishuddhi, Suryabhedan, , Ujjai , Sitali, Sitkari, Bhastrika, Bhramari, Bahyavritti, Abhyantarvritti, Stambhavritti Pranayama
- **Practices leading to Meditation:** Pranav and Soham Japa, Yoga Nidra, Antarmauna, Ajapa Jap, Practices leading to Breath Meditation, Practices leading to Om Meditation, Practices leading to Vipassana Meditation, Practices leading to Preksha Meditation
- **Bandhas and Mudras:** Mula Bandha, Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha, Maha Bandha, Yoga Mudra, Maha Mudra, Shanmukhi Mudra, Tadagi Mudra, VipareetKarni Mudra
- **Contemporary Yogic Practices** – Yogic Sukshma Vyayama (Swami Dheerendra Brahmchari), Cyclic Meditation (S-VYASA); Mind Sound Resonance Technique (S-VYASA); Transcendental Meditation (Maharshi Mahesh Yogi); Yoga Nidra (BSY); Savita Ki Dhyani Dharana (DSVV).

Shame