

प्रवेश परीक्षा पाठ्यक्रम

इकाई- 01: योग परिचय

- अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य
- योग का इतिहास एवं वर्तमान प्रारूप
- श्रीमद्भागवत् गीता एवं पातंजल योगदर्शन का सामान्य परिचय
- योग के प्रकार

इकाई- 02: हठयोग

- अर्थ एवं परिभाषा
- हठप्रदीपिका का सामान्य परिचय
- घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय

इकाई- 03: आसन एवं प्राणायाम

- आसन : अर्थ एवं प्रकार
- हठयोग ग्रंथों में वर्णित आसन
- प्राणायाम : अर्थ एवं प्रकार
- हठयोग ग्रंथों में वर्णित प्राणायाम

इकाई- 04: विविध रोगों में यौगिक चिकित्सा

- कमर दर्द
- उच्च रक्तचाप व निम्न रक्तचाप
- गठिया रोग
- पाचन संबंधी रोग

इकाई-05: योगियों का सामान्य परिचय

- स्वामी विवेकानंद
- स्वामी दयानंद सरस्वती
- श्री अरबिंदो
- स्वामी कुवल्यानंद