

पेपर क्रमांक १- शरीरशास्त्र व मानसशास्त्र

घटक क्रमांक	घटकाचे नाव
१	योगशास्त्राचे महत्व १.१ शैक्षणिक १.२ आधुनिक
२	शरीरातील विविध संस्था २.१ अस्थी व स्नायू संस्था २.२ मज्जा संस्था २.३ पचन संस्था व उत्सर्जन संस्था २.४ रक्ताभिसरण संस्था २.५ श्वसन संस्था
३	कर्मेन्द्रिये, ज्ञानेन्द्रिये यांच्या क्षमतांचा विकास ३.१ कर्मेन्द्रिये ३.२ ज्ञानेन्द्रिये
४	ऋतूनुसार दिनचर्या ४.१ दिनचर्या ४.२ आहार विहार व आरोग्य
५	मानस शास्त्र – काल व आज
६	शुद्धी क्रिया
७	मन, समाज मन व विश्व मन ७.१ मन, समाज मन, विश्व मन ७.२ मनोकायिक ताण ७.३ मानसिक अस्वास्थ्य व उपचार ७.४ अनुवंशिकता, परिस्थिती चा मनावरील परिणाम
८	अस्वास्थ्य व उपचार ८.१ शारीरिक अस्वास्थ्य व उपचार
९	जाणिवांचा विकास

पेपर क्रमांक २- योग शास्त्र

घटक क्रमांक	घटकाचे नाव
१	योग संकल्पना १.१ प्रमुख योग पद्धती १.२ योगाच्या विविध व्याख्या १.३ वेद संहिता, ब्राम्हण्य व आरण्यक १.४ योग विषयक विविध ग्रंथ
२	त्रिबंध व त्रिगुण २.१ प्रार्थना – वैयक्तिक व वैश्विक २.२ सूर्य नमस्कार २.३ श्लोक व त्यांचे अर्थ
३	पंच महाभूते ३.१ पंचकोष व त्याचे आरोग्य ३.२ विश्वसंकल्पना व पंच महाभूते
४	पातंजल योग दर्शन ४.१ अष्टांग योग ४.२ योग सूत्रे
५	सप्त चक्रे व हठ योग
६	योगोपचार ६.१ रोग प्रतिबंधक, निवारक , निर्मोहक ६.२ मनोकायिक व्याधी निवारण ६.३ गर्भसंस्कार
७	दैनंदिन वर्गपाठ ७.१ दैनंदिन वर्गपाठ ७.२ योग शिक्षक मार्गदर्शक सूचना
८	योग व ताण तणाव व्यवस्थापन ८.१ श्वासन व योग निद्रा ८.२ ओंकार ध्यान ८.३ आनंद मीमांसा

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 परीक्षेमध्ये प्रत्येकी किमान ४०% गुण मिळणे आवश्यक

★ परीक्षेस बसण्यासाठी

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 (१०)	१०
२.	रिकाम्या जागा भरा (१०)	१०
३.	चार ते पाच ओळीत उत्तरे द्या . (५/७)	१०
४.	सविस्तर उत्तरे द्या . (४/६)	२०
५.	दीर्घोत्तरी प्रश्न (२/३)	२०
६.	एका वाक्यात उत्तरे लिहा. (१०)	१०

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 उत्तरे लिहा .(१५)	१५
४.	टीपा द्या . (३/४)	१५
५.	श्लोक पूर्ण करा व अर्थ सांगा (२/३)	१०
६.	सविस्तर उत्तरे 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 इतर ग्रंथ		१०

प्रात्यक्षिक प्रश्नपत्र १

एकूण गुण १००

प्रश्न क्र.	प्रश्न	गुण
१.	प्रलंबित सूर्यनमस्कार	१०
२.	श्वासासह योगासने	४०
३.	कुंभकासह प्राणायाम	२०
४.	मुद्राभ्यास	१०
५.	तोंडी 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 इ . पाठांतर	२०
५.	अंतर्गत अनुशासन व उपस्थिती	२०



NAAC Accredited-2015
B Grade (CGPA 2.62)

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर, सोलापूर विद्यापीठ, सोलापूर
कौशल्य विकासकेंद्र
योग शिक्षक पदविका अभ्यासक्रम

वार:- मंगळवार	वेळ :- १०:३० ते १.३०
दि. ६/०८/२०१९	मार्क :- ८०
विषय:- शरीरशास्त्र व मानसशास्त्र	पेपर क्र :- १

प्रश्न १ ला	बहुपर्यायी प्रश्न - योग्य पर्याय निवडून उत्तरे लिहा.	गुण - १०
१.	उच्छ्वासावाटे कोणता वायू बाहेर टाकला जातो ? अ) कार्बन डायऑक्साईड ब) नायट्रोजन क) ऑक्सिजन	
२.	विशिष्ट कार्य करणाऱ्या पेशीसमुहास काय म्हणतात ? अ) उत्ती ब) विकर क) ग्रंथी	
३.	कंबरेतील मणक्यांची संख्या किती ? अ) सात ब) पाच क) सहा	
४.	खालीलपैकी कोणती क्रिया पटक्रिया नाही ? अ) कपालभाती ब) नाडीशुद्धी क) नौली	
५.	हे व्हिटॅमिन पाण्यात विरघळत नाही ? अ) A ब) B क) C	
६.	खालीलपैकी कोणते पेशीचे कार्य नाही ? अ) ऊर्जानिर्मिती ब) पोषकद्रव्ये शोषणे क) पाचकरस तयार करणे.	
७.	अर्धमत्स्येंद्रासन कोणत्या व्याधीवर उपयोगी आहे? अ) मधुमेह ब) उच्चरक्तदाब क) अर्धशिशी	
८.	मनोविश्लेषणाचा जनक कुणाला म्हणतात ? अ) सिग्मंड फ्रॉईड ब) एरिक एरिक्सन क) यापैकी नाही.	
९.	फुफुसरोहिणी मार्फत फुफुसात कोणते रक्त जाते ? अ) शुद्ध ब) अशुद्ध क) दोन्ही	
१०.	श्वसन संस्थेत खालीलपैकी कोणत्या अवयवाचा समावेश होत नाही ? अ) श्वासनलिका ब) पोट क) नाक	

प्रश्न २ रा	एका वाक्यात उत्तरे लिहा.	गुण - १०
१.	बौद्धिक कालखंड किती वर्षांचा मानतात ?	
२.	भारतीय संस्कृतीत मनुष्य वर्तनाचा अभ्यास कोणकोणत्या ग्रंथात आढळतो ?	
३.	महिलांमध्ये संप्रेरकांमध्ये बदल केव्हा केव्हा होतात. ?	
४.	मनाच्या विकासासाठी कशाची आवश्यकता असते ?	
५.	गीतेनुसार तामसी जीवाची गुणवैशिष्ट्ये कोणती ?	

६. गीतेतील चौदाव्या अध्यायाचे नाव काय?
७. मन हे कितवे इंद्रिय मानतात ?
८. शरीराला प्रथिने कशातून मिळतात ?
९. शरीरात कॅल्शियम शोषून घेण्यासाठी कोणते व्हिटॅमिन लागते ?
१०. बी १२ व्हिटॅमिन कशासाठी उपयोगी पडते ?

प्रश्न ३ रा.

रिकाम्या जागा भरा.

गुण - १०

१. मानेमध्ये ----- मणके असतात.
२. खांद्यामध्ये ----- सांधा असतो.
३. विश्व हे ब्रह्मदेवाच्या इच्छेतून निर्माण झाले म्हणून त्याला ----- म्हणतात.
४. शरीरात ----- व रसाभिसरण असे दोन प्रकारचे अभिसरण होते.
५. पिंडी ते ----- हे तत्व आधारभूत मानून आयुर्वेदाने शरीराची उत्पत्ती सांगितली आहे.
६. ----- ऋतूत अग्नि मंद असून भूकही मंदावलेली असते.
७. शरीराची शुद्धी न झाल्याने निरनिराळे ----- शरीरात साठतात.
८. ----- झालेले आजार रोगप्रतिकारक शक्तीच्या जोरावर बरे होतात.
९. शुद्ध रक्त वाहून नेणाऱ्या रक्तवाहिन्यांना ----- म्हणतात.
१०. लाळेमधील ----- मुळे पिष्टमय पदार्थांचे माल्टोज साखरेत रूपांतर होते.

प्रश्न ४ था.

चार ते पाच ओळीत उत्तरे लिहा. (कोणतेही ५)

गुण - १०

१. पाठीच्या कण्यातील मणक्यांची रचना स्पष्ट करा.
२. शिटयुटरी ग्रंथीचे स्थान व कार्य सांगा.
३. शरीरातील रक्ताभिसरणाची क्रिया स्पष्ट करा
४. जीवनसत्वे किती व कोणती ?
५. वर्षा ऋतूतील दिनचर्या कशी असावी ?
६. मानसिक वाढीचे एरिक एरिक्सनने सांगितलेले आठ टप्पे सांगा
७. आयुर्वेदानुसार मनाच्या घडणीस कोणते घटक कारणीभूत आहेत ?

प्रश्न ५ वा

सविस्तर उत्तरे द्या (कोणतेही ४)

गुण - २०

१. विश्वनिर्मितीची संकल्पना स्पष्ट करा.
२. तैत्रिरीय उपनिषदातील आनंद मीमांसा स्पष्ट करा.
३. उपचार पध्दतीत आधुनिकता आली तरी रोगांचे प्रमाण वाढण्याची कारणे कोणती ?
४. मानसिक आरोग्य म्हणजे काय?
५. ताणाचे शरीरावर होणारे परिणाम कोणते?
६. आवर्ती ध्यानात शरीर व मनाचे संतुलन कसे साधले जाते ?

प्रश्न ६ वा

आकृती व संदर्भासह स्पष्टीकरण द्या. (कोणतेही २)

गुण - २०

१. पचन संस्था.
२. श्वसन संस्था.
३. उत्सर्जन संस्था



NAAC Accredited-2015
B Grade (CGPA 2.62)

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर, सोलापूर विद्यापीठ, सोलापूर
कौशल्य विकासकेंद्र
योग शिक्षक पदविका अभ्यासक्रम

वार:-बुधवार

दि. ७/०८/२०१९

विषय:- योग शास्त्र

वेळ :- १०:३० ते १.३०

मार्क :- ८०

पेपर क्र :- २

प्रश्न १ ला

बहुपर्यायी प्रश्न - योग्य पर्याय निवडून उत्तरे लिहा.

गुण - १०

१. सुषुम्ना नाडीचे दूसरे नाव काय ?
अ) पूषा ब) कुहू क) योगवल्लभा ड) यशस्विनी
२. योग म्हणजे काय ?
अ) मीलन ब) जोडणे क) एकत्र ड) सर्व बरोबर
३. हठप्रदीपिकेचा ग्रंथकर्ता कोण?
अ) पंतजलि ब) स्वात्मराम क) वसिष्ठ ड) घेरंड
४. शंखिनी नाडीचे स्थान कोणते?
अ) डावा कान ब) मुख क) उजवा कान ड) गुद
५. मांडुक्योपनिषदाचा कोणत्या वेदात समावेश आहे?
अ) ऋग्वेद ब) यजुर्वेद क) सामवेद ड) अथर्ववेद
६. अनामिका व मध्यमा अंगठ्यावर टेकविल्यावर कोणती मुद्रा होते?
अ) प्राण ब) उदान क) व्यान ड) अपान
७. योगवार्तिक हा ग्रंथ कोणी लिहिला?
अ) वाचस्पतिमिश्रा ब) विज्ञानभिक्षू क) भावागणेश ड) अनंतपंडीत
८. मणिपूर चक्राच्या पाकळ्या किती ?
अ) दहा ब) बारा क) सोळा ड) सहा
९. खालीलपैकी कोणते आसन तोलात्मक नाही ?
अ) वृक्षासन ब) गरूडासन क) पतंगासन ड) अर्धचक्रासन
१०. समाधिपादातील एकूण सूत्रे किती ?
अ) पंचावन्न ब) एककावन्न क) चोतीस ड) बावन्न

प्रश्न २ रा

रिकाम्या जागा भरा.

गुण - १०

१. आवर्ती ध्यान ----- उपनिषदावर आधारित आहे.
२. सांख्यदर्शन ----- ऋषिंनी लिहिले.
३. सहस्रार चक्र----- स्थानी असते.
४. ----- हे अष्टांग योगातील चौथे अंग आहे.
५. प्राणयामामध्ये पूरक ----- व कुंभकाचा अभ्यासक करतात.

मागे पहा

	६. ----- कोश ही पंचकोश संकल्पनेतील अंतिम अवस्था आहे.	
	७. ----- वैराग्याभ्यां तन्निरोध.	
	८. तंत्र, सुलभता व लाभ या दृष्टीने ओंकार जप ----- वाणीत करावा.	
	९. चारही वेदांच्या संहितेत एकूण ----- मंत्र आहेत.	
	१०. तैत्तिरीय उपनिषदाचे शिक्षा, ब्रह्मानंद व ----- वल्ली असे तीन भाग आहेत	
प्रश्न ३ रा.	एका वाक्यात उत्तरे लिहा.	गुण - १०
	१. समाधीपादात कशाचे विवरण आहे ?	
	२. मुद्राभ्यासाचा अपेक्षित परिणाम केव्हा अनुभवास येऊ लागतो ?	
	३. ईश्वर कशातून व्यक्त होतो ?	
	४. सुर्यावर संयम केला असता कशाचे ज्ञान होते ?	
	५. आज्ञाचक्राचे स्थान कोणते ?	
	६. ध्यानबिंदूपनिषदात सुषुम्ना नाडीला काय म्हणतात ?	
	७. हठयोग प्रदीपिकेच्या निर्मितीचा कालखंड कोणता मानतात ?	
	८. पोटाचा घेर कमी करण्यासाठी कोणती आसने करावीत ?	
	९. निर्वाणषट्क कोणी लिहिले आहे ?	
	१०. आसनाची दोन मुख्य अंगे कोणती ?	
प्रश्न ४ था.	किती ते सांगून नावे लिहा.	गुण - १०
	१. शरीरातील ज्ञानेंद्रिये.	
	२. शरीरातील मुख्य प्राण.	
	३. शरीरातील प्रमुख नाडया.	
	४. पुरूषार्थ.	
	५. योगदर्शन ग्रंथातील पाद.	
	६. नियम.	
	७. शरीरांतर्गत चक्रे	
	८. भारतीय आस्तिक दर्शने.	
	९. प्रमुख उपनिषदे..	
	१०. शवासनाचे प्रकार	
प्रश्न ५ वा	टिपा लिहा (कोणतेही २)	गुण - १०
	१. नेती.	
	२. प्रत्याहार.	
	३. सुर्यनमस्कार.	
प्रश्न ६ वा	श्लोक पुर्ण करा व अर्थ सांगा . (कोणतेही-२)	गुण - १०
	१. हिरण्मयेन पात्रेण.-----	
	२. प्राणस्येदं वशेत -----	
	३. नात्यश्रतस्तु योगोस्ति -----	
प्रश्न ६ वा.	सविस्तर उत्तरे द्या. (कोणतीही- २)	गुण - २०
	१. योगविषयक विविध ग्रंथ.	
	२. ओंकार साधना.	
	३. योगशास्त्राचे आधुनिक जीवनातील महत्व.	