

# एम. ए. योगशास्त्र २०२५-२६ प्रवेश परीक्षा अभ्यासक्रम

## भाग - I : सामान्य ज्ञान

- सद्यःकालीन राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय घडामोडी
- खेळ व स्पर्धा
- महत्वाचे दिवस व व्यक्तिमत्त्वे
- पुरस्कार व सन्मान
- योगासंबंधी घटनाक्रम (उदा. आंतरराष्ट्रीय योग दिवस, पद्म पुरस्कार)

## भाग - II : योग व भारतीय ज्ञानपरंपरा

### क. पारंपरिक योगशास्त्र

- महर्षी पतंजली यांचे योगसूत्र (मूल संकल्पना व अष्टांग योग)
- स्वात्माराम यांची हठप्रदीपिका (शोधन क्रिया, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान)

### ख. भारतीय तत्त्वज्ञान व ग्रंथ

- वेद व उपनिषद यांची थोडक्यात ओळख
- षड्दर्शन - विशेषतः सांख्य व योग दर्शन
- भगवद्गीतेचे योगाभ्यासाशी संबंधित - (कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग)

### ग. संत व आधुनिक योगी

- महाराष्ट्रातील व भारतातील संतांचे कार्य (उदा. समर्थ रामदास, संत ज्ञानेश्वर, विवेकानंद, श्री अरविंद)
- आधुनिक योगींचे योगदान (उदा. बी. के. एस. अय्यंगार, श्री कृष्णमाचार्य)

### घ. योगातील कौशल्ये व तंत्रे

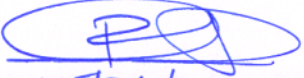
- आसन - प्रकार व फायदे
- प्राणायाम - प्रकार व परिणाम
- बंध व मुद्रा - संकल्पना व उपयोग
- शुद्धी क्रिया - नेती, धौती इत्यादी

### ड. शरीररचनाशास्त्र व शरीरक्रिया शास्त्र

- मानव शरीर प्रणालींची प्राथमिक माहिती (हाडांची, श्वसन, पचनसंस्था)
- योगाचे शरीर व मनावर होणारे फायदे

### सामान्य सूचना (General Instructions):

- Time: 2 Hours
- Total Marks: 100
- All questions are Multiple Choice Questions (MCQs).
- Each question carries 1 mark. No negative marking.
- Choose the most appropriate option (a, b, c, or d) for each question.
- वेळ: २ तास
- एकूण गुण: १००
- सर्व प्रश्न बहुपर्यायी (MCQ) स्वरूपाचे आहेत.
- प्रत्येक प्रश्नाला १ गुण आहे. चुकीच्या उत्तरासाठी निगेटिव्ह मार्किंग नाही.
- प्रत्येक प्रश्नासाठी योग्य पर्याय (a, b, c किंवा d) निवडा.

  
15/04/2025

---

# M.A. Yogashastra 2025-26

## Entrance Test Syllabus

---

### Section I: General Knowledge

- Recent General Awareness (National and International)
- Sports and Competitions
- Important Days and Personalities
- Awards and Recognitions
- Yoga-related Events and Achievements (e.g. International Yoga Day, Padma Awards to Yogis)

### Section II: Yoga and Indian Knowledge Systems

#### A. Classical Yoga

- Patanjala Yoga Sutra of Maharshi Patanjali (Basic Concepts and Ashtanga Yoga)
- Hathapradipika of Swatmarama (Selected Topics: Shatkarma, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Meditation)

#### B. Indian Philosophy & Scriptures

- Basic Concepts of Vedas and Upanishads
- Overview of Six Philosophical Systems (Darshanas) — especially Sankhya & Yoga
- General Knowledge of Bhagavad Gita (related to Yoga: Karma, Bhakti, Jnana Yoga)

#### C. Saints and Modern Yogis

- Life and Teachings of Saints from Maharashtra and India (e.g. Samarth Ramdas, Sant Dnyaneshwar, Swami Vivekananda, Aurobindo)
- Contributions of Modern Yogis (e.g. B.K.S. Iyengar, T. Krishnamacharya, Swami Vivekananda)

#### D. Yogic Techniques

- Asana (Types and Benefits)
- Pranayama (Types and Physiological Effects)
- Bandha & Mudra (Concept and Importance)
- Shuddhi Kriya (Neti, Dhauti, etc.)

#### E. Basic Anatomy and Physiology

- Introduction to Human Body Systems (Musculoskeletal, Respiratory, Digestive)
- Benefits of Yoga