(Semester System)

एम.ए.–एप्लाईड फिलॉसफी एण्ड योग (अनुप्रयुक्त दर्शन एवं योग)
संशोधित पाठ्यकम जुलाई 2018 से प्रभावी

प्रथम सेमेस्टर पूर्णांक : 80

प्रथम प्रश्न पत्र : योग के आधारभूत–तत्व

इकाई 1– अनुप्रयुक्त दर्शन–अर्थ, स्वरुप एवं महत्व, दर्शन एवं अनुप्रयुक्त दर्शन में संबंध। योग का अर्थ, परिभाषा, महत्व व उद्वेश्य, योग का उद्‌भव एवं विकास, योग में साधक एवं बाधक तत्व , योग कौशल विकास – अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्वेश्य । योग कौशल विकास के विभिन्न आयाम ।

इकाई 2– वेद एवं उपनिषद, गीता एवं योग वाशिष्ठ, बौद्ध दर्शन तथा जैन दर्शन, सांख्य एवं वेदान्त दर्शन ।

इकाई 3– अष्टांग योग एवं कर्म योग, भक्ति योग एवं ज्ञान योग, हठ योग, मंत्र योग, लय योग एवं किया योग ।

इकाई 4– महर्षि पतंजलि, गुरू गोरक्षनाथ , शंकराचार्य ।

इकाई 5– स्वामी विवेकानन्द, श्री अरबिन्द, योगी श्यामाचरण लाहड़ी, स्वामी कुवल्यानन्द एवं स्वामी शिवानन्द

सहायक पुस्तकें–

1. भारतीय दर्शन	नंदकिशोर देवराज (संपादक)
2 भारतीय दर्शन का सर्वेक्षण	संगम लाल पाण्डेय
3. हठयोग प्रदीपिका	कैवल्यधाम लोणावाला
4. आसन मीमांसा	स्वामी कुवल्यानन्द
5. प्राणायाम मीमांसा	स्वामी कुवल्यानन्द
6. गोरक्ष संहिता	गुरू गोरक्षनाथ

14/06/18

....

द्वितीय प्रश्न पत्र : योग की दार्शनिक पृष्ठभूमि पूर्णांक : 80

इकाई 1–भारतीय दर्शन की सामान्य विशेषताएँ, भारतीय दर्शन में योग का महत्व।

इकाई 2–योग की दार्शनिक पृष्ठभूमि, सांख्य –दर्शन, सांख्य और योग में संबंध, पुरुष सिद्धि, बंधन।

इकाई 3–सांख्य प्रकृति सिध्दि, स्वरुप, विकासवाद एवं कैवल्य।

इकाई 4–योग सूत्र, अष्टांग योग परिचय।

इकाई 5–गीता में योग के विविध रुप, भक्ति, ज्ञान एवं कर्म।

सहायक पुस्तकें–

1. योगदर्शन	सम्पूर्णानंद
2. पांतजल योग–विमर्श	विजयपाल शास्त्री
3. भारतीय दर्शन की रुपरेखा	एम हिरियन्ना
4. सांख्यतत्व कौमुदी	वाचस्पति मिश्र
5 सरल योगासन	डॉ. ईश्वर भारद्वाज

15/06/18

तृतीय प्रश्न पत्र : हठयोग सिद्धांत एवं साधना — पूर्णांक : 80

इकाई 1–हठयोग की परिभाषा अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतुकाल।

साधना में साधक व बाधक तत्व। हठ सिद्धि के लक्षण।

हठयोग की उपादेयता योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश।

इकाई 2–हठ योग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ।

प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि, प्राणायाम की उपयोगिता।

षट्कर्म वर्णन, धौति, वस्ति, नेति, नौलि त्राटक, कपाल–भाति की विधि व लाभ।

इकाई 3–कुंडलिनी का स्वरुप, चक्रों के स्वरूप, जागरण के उपाय।

बंध.मुद्रा वर्णन, महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उडडीयान बंध, जालंधर, मूलबंध विपरीतकरणी, बज्रोली, शक्तिचालिनी समाधि का वर्णन नादांनुसंधान।

इकाई 4–घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म–धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि सावधानियां व लाभ।

इकाई 5–घेरंड संहिता के आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

घेरंड सहिता में वर्णित विविध आसनों एवं प्राणायामों की विधि, लाभ एवं सावधानियां ।

सहायक पुस्तकें–

1. हठयोग प्रदीपिका	प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता	प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
3. योगांक–कल्याण विशेषांक	गीता प्रेस, गोरखपुर
4. हठयोग	स्वामी शिवानंद
5. योग विज्ञान	स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती

....

चतुर्थ प्रश्नपत्र : कियात्मक — पूर्णांक : 100

पवनमुक्तासन भाग–एक

भाग – दो

भाग – तीन

सूर्यनमस्कार।

14/06/19

द्वितीय सेमेस्टर

प्रथम प्रश्न पत्र : चेतना का अध्ययन **पूर्णांक : 80**

इकाई 1–चेतना का अर्थ, परिभाषा स्वरुप, अध्ययन की आवश्यकता

इकाई 2–उपनिषद, बौद्व, जैन मतानुसार चेतना

इकाई 3–चेतना का स्वरुप, सांख्य–योग एवं मीमांसा एवं अद्वैत वेदांत मत में, आत्मा, ब्रहम, पुरुष, सिद्वि, पुरूष बहुत्व

इकाई 4–चेतना का स्वरुप, हुसर्ल, सार्त्र, श्री अरविंद, मानव का स्वरुप राधाकृष्णन, रवीन्द्रनाथ टैगोर

इकाई 5–मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, मानव चेतना का वर्तमान संकट तथा सार्थक समाधान के उपाय, मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य – जन्म और जीवन, भाग्य और पुरूषार्थ, कर्मफल सिद्धांत, संस्कार एवं पुर्नजन्म, भारतीय ऋषियों द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियां ।

सहायक पुस्तकें–

1	समकालीन भारतीय दर्शन	बी के लाल
2	समकालीन पाश्चात्य दर्शन	बी के लाल
3	समकालीन पाश्चात्यदर्शन	लक्ष्मी सक्सेना
4.	भारतीय दर्शन में चेतना का स्वरूप	डॉ. श्रीकृष्ण सक्सेना
5.	मानव चेतना	डॉ. ईश्वर भारद्वाज

15/06/18

द्वितीय प्रश्न पत्र : पातंजल–योगसूत्र पूर्णांक : 80

इकाई 1–योग की परिभाषा, चित्त, चित्त भूमियॉं, चित्त वृत्तियॉं।
अभ्यास और वैराग्य, समाधि के भेद, ईश्वरत्व, ईश्वर प्राणिधान, चित्त प्रसादन के उपाय,. ऋतंभराप्रज्ञा।

इकाई 2–पंचक्लेश, दु:ख का स्वरुप, चतुर्व्यूहवाद, विवेकख्याति, सप्तधाप्रज्ञा।

इकाई 3–योग के आठ अंग – यम, नियमादि : इनकी सिद्वि के फल
वितर्क–विवेचन, प्राणायाम का फल, प्रत्याहार का फल।

इकाई 4–धारणा, ध्यान और समाधि संयमचित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद, कैवल्य का स्वरुप।

इकाई 5–सिध्दि के पांच भेद, निर्माण चित्त कर्म के भेद, दृष्टा और दृश्य
धर्ममेध समाधि, आधुनिक जीवन में ध्यान की प्रासंगिकता।

सहायक पुस्तकें–

1.	योग सूत्रतत्ववैशारदी	वाचस्पति मिश्र
2.	योग सूत्र योग वर्तिका	विज्ञानभिक्षु
3.	योग सूत्र राज मार्तंड	हरिहरानंद आरण्य
4.	पातंजल योगप्रदीप	ओमानंद तीर्थ
5.	पातंजल योग विमर्श	विजयपाल शास्त्री
6.	ध्यान योग प्रकाश	लक्ष्मणानंद
7.	योग दर्शन	राजवीर शास्त्री

14/06/18

तृतीय प्रश्नपत्र : योग एवं स्वास्थ्य पूर्णांक : 80

इकाई 1–स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, दिनचर्या–मुखशोधन, व्यायाम की परिभाषा, योग्यायोग्य प्रकार, लाभ, स्नान के लाभ एवं हानि के अनुसार स्नान, संध्योपासना, योगाभ्यास । रात्रिचर्या –निद्रा एवं ब्रहमचर्य,. ऋतुचर्या, ऋतुविभाजन, ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन। सदवृत्त एवं आचार रसायन।

इकाई 2–आहार की परिभाषा, आहार के गुण व कर्म। आहार के घटक द्रव्य : कार्बोज, वसा, प्रोटिन ,खनिज,पदार्थ, जीवनीय तत्व जल।

आहार की मात्रा व काल, संतुलित आहार। दुग्धाहार, फलाहार, अपक्वाहार, मिताहार उपवास। शाकाहार व मांसाहार के अवगुण। अंकुरित आहार के लाभ, योगाभ्यासी के लिए निषिद्व आहार।

इकाई 3–निम्नलिखित रोगों का लक्षण– कारण व यौगिक उपचार

अग्निमांद्य, अजीर्ण, पीलिया, कोष्ठबद्वता, अम्लपित्त, कोलाइटिस, दमा, उच्च व निम्न रक्तचाप, साइटिका, आमवात; अर्थराइटिस, वातरक्त; गठियाबद्ध।

इकाई 4–नाभि टलना, चर्मरोग, कर्णबाधिर्य, नासांकुर वृद्वि, बाल झड़ना, दृष्टिक्षीणता, सर्वाइकल स्पॉडिलाइटिस, धातुदौर्बल्य, मधुमेह, बौनापन, श्वेतप्रदर, कटिशूल।

इकाई 5–आधुनिक जीवन शैली में योग की प्रासंगिकता, सावधानियॉ एवं निदान (खानपान व्यवस्था, भविष्य के प्रति अनिश्चितता, मानसिक अवसाद, द्रुत जीवन शैली आदि के विशेष संदर्भ में)।

सहायक पुस्तकें–

1. स्वस्थवृत विज्ञान रामहर्ष सिंह
2. यौगिक चिकित्सा कुवल्यानंद
3. योग से आरोग्य कालिदास

14/06/18

चतुर्थ प्रश्नपत्र : कियात्मक पूर्णांक : 100

1 प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध क्रिया

2. पवनमुक्तासन भाग–एक

भाग – दो

भाग – तीन

3. सूर्यनमस्कार।

तृतीय सेमेस्टर पूर्णांक : 80

प्रथम प्रश्न पत्र : श्रीमद्भगवद गीता दर्शन एवं योग साधना के तत्व

इकाई 1–श्रीमद् भगवद गीता का स्वरुप, रचनाकाल, श्रीमद् भगवदगीता का दार्शनिक एवं आध्यात्मिक महत्व। मानवीय चिंतन एवं जीवन पर विश्वव्यापी प्रभाव।

इकाई 2–श्रीमद् भगवदगीता के कुछ प्रमुख भाष्यकारो का जीवन परिचय उनकी योग साधनाएं एवं भाष्य की विशेषताएं, आचार्य शंकर, आचार्य रामानुज, लोकमान्य तिलक तथा गॉधी के संदर्भ में।

इकाई 3–श्रीमद् भगवदगीता का तत्व विचार, माया, प्रकृति, पुरुष, ईश्वर तथा अवतार तत्व का स्वरुप, श्रीमद्भगवद गीता का आचार शास्त्र।

इकाई 4–गीता में योग की प्रवृत्ति व स्वरुप। योग के भेद–कर्मयोग, भक्ति योग, ज्ञानयोग, ध्यान योग का स्वरुप। भक्त, कर्मयोगी व ज्ञानयोगी व ज्ञानी तत्व के लक्षण, स्थितप्रज्ञ का तत्व दर्शन।

इकाई 5–गीता का निष्काम कर्मयोग, ज्ञान भक्ति एवं कर्म योगों का समन्वय।

सहायक पुस्तकें–

1. श्रीमद्भगवदगीता	रामानुज भाष्य
2. गीतांक	गीताप्रेस गोरखपुर
3. गीतामाता	गॉधी
4. गीता प्रवचन संत	विनोवाभावे
5. श्रीमदभगवदगीता गीतारहस्यद्ध	लोकमान्य तिलक
6. श्रीमद्भगवदगीता	शांकरभाष्य

14/06/18

द्वितीय प्रश्न पत्र : आसन और प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन पूर्णांक : 80

इकाई 1—आसन परिभाषा, उददेश्य, आसनों का वर्गीकरण आसन और व्यायाम में अंतर, बंधो का वैज्ञानिक विवेचन।

इकाई 2—ध्यानात्मक शरीर—सम्वर्धनात्मक एवं विश्रामात्मक आसनों का वैज्ञानिक विवेचन, शुद्विक्रियाओं, षठकर्मो का वैज्ञानिक विवेचन।

इकाई 3—प्राणायाम की परिभाषाएँ प्राणायाम के गुण विशेष प्राणायाम की प्रकिया का वैज्ञानिक विवेचन, श्वसन तंत्रकी कियाविधि, प्राणायाम के संदर्भ में दीर्घश्वसन एवं प्राणायाम में अंतर।

इकाई 4—प्राणशक्ति के पॉच स्वरुप, विभिन्न रोगों के निदान में प्राणायाम की उपयोगिता, आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन कें संदर्भ में।

इकाई 5—प्राणायाम में ध्यानात्मक आसनों व बंधोकी अनिवार्यता का वैज्ञानिक विवेचन।

सहायक पुस्तकें—

1. प्राणशक्ति एक दिव्य विभूति — पं. श्री राम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांड़मय
2. योगासन और स्वास्थ्य — लक्ष्मीनारायण अग्रवाल
3. आसन प्राणायाम से आधि — व्याधि निवारण्ण—ब्रम्हवर्चस
4. योग दीपिका — बी.के.एस. आयंगर
5. योग एवं यौगिक चिकित्सा — रामहर्ष सिंह

14/06/18

तृतीय प्रश्न पत्र : योगिक आहार एवं पोषण पूर्णांक : 80

इकाई 1–स्वास्थ्य – अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना ।

स्वस्थवृत्त –अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, प्रयोजन, अंग

दिनचर्या – प्रातः कालीन नित्यकर्म, व्यायाम की अवधारणा एवं उपयोगिता

अभ्यंग – अर्थ, परिभाषा एवं विधियां एवं उनके शरीरगत प्रभाव एवं चिकित्सकीय प्रयोग ।

इकाई 2–स्नान – अर्थ एवं परिभाषा, उद्वेश्य, स्नान के भेद व समय, संसाधन, निषेधात्मक स्थितियां व लाभ

निद्रा – परिभाषा, उद्वेश्य, प्रकार, कारणीय सिद्धांत व लाभ, अनिद्रा के लक्षण व उपाय ।

इकाई 3–ऋतुचर्या – अर्थ, परिभाषा, विभाजन एवं विशेषताएं । ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन – सद्वृत्त एवं आचार रसायन, अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार आदि– व्याधि रोकथाम, निवारण एवं दीर्घ आयु के लिए इनकी उपयोगिता ।

इकाई 4–आहार एवं पोषण – अर्थ, परिभाषा, अंग, घटक, गुणवत्ता, मात्रा, समय, बारम्बारता, कार्य एवं उपयोगिता ।

आहार विविधता – दुग्धहार, फलाहार, अपक्वाहार । उपवास की अवधारणा एवं स्वास्थ्य संबंधी उपयोगिता । मांसाहार व शाकाहार की तुलनात्मक विवेचना ।

इकाई 5– संतुलित आहार – परिभाषा, घटक एवं वर्गीकरण ।

घटकों का रासायनिक वर्गीकरण –प्रोटीन, कार्बोहाइडेड, वसा, खनिज, लवण, विटामिन, जल, वर्गीकरण तथा शरीर में कार्य । आहार –चिकित्सा

सहायक पुस्तकें–

1. चरक संहिता	महर्षि चरक
2. सुश्रुत संहिता	महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य	आचार्य बालकृष्ण

14/06/18

चतुर्थ प्रश्नपत्र : क्रियात्मक पूर्णांक : 100

1. षटकर्म
2. प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध क्रिया
3. पवनमुक्तासन भाग–एक
   भाग – दो
   भाग – तीन
4. सूर्यनमस्कार।

14/06/18

....

चतुर्थ सेमेस्टर

प्रथम प्रश्नपत्र : योग–उपचार **पूर्णांक : 80**

इकाई 1–योग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, मूल सिद्धांत, स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोकथाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिये योग चिकित्सा का महत्व । योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच में अन्तर, योग चिकित्सा की समकालीन पद्धतियां एवं योग चिकित्सा की सीमाएं ।

इकाई 2–यौगिक विकृति निदान : 1 स्वर विज्ञान 2. प्राण एवं 3. श्वास का शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक दैनिक समस्याओं के साथ संबंध । सप्तचक्र का तंत्रिका तंत्र एवं अन्तस्रावी ग्रंथियों से संबंध । स्वास्थ्य एवं तन्दरूस्ती : अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना (योग एवं डब्ल्यू. एच.ओ. के संदर्भ में)

इकाई 3–सामान्य– व्याधियों के लिये योग चिकित्सा, अस्थि एवं मांशपेशी तंत्र के रोग – कमर दर्द, सायटिका, सरवाईकल स्पॉण्डलाइटिस, आमवात के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा । श्वसन संबंधी रोग : दमा, निमोनिया, नजला के कारण, लक्षण, निदानएवं योग चिकित्सा ।

इकाई 4–पाचन तंत्र संबंधी रोग : कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर, उदरवायु, पीलिया के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा । रक्त परिवहन तंत्र संबंधी उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचार, हृदय धमनी अवरोधके कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा ।

इकाई 5–अन्तस्रावी ग्रंथियों संबंधित रोग :– मधुमेह, थायराइड हार्मोन वृद्धि व कमी, मोटापा, डायबिटीज, मानसिक शक्ति हास के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा ।

तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग – सिर दर्द, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, धूम्रपान, मद्यपान के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा ।

मानसिक रोग स्वास्थ्य : अर्थ, परिभाषा, कारण, लक्षण एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान

सहायक पुस्तकें–

1	चरक संहिता	महर्षि चरक
2	सुश्रुत संहिता	महर्षि सुश्रुत
3	आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य	आचार्य बालकृष्ण
4	स्वस्थ्वृत्त विज्ञान	रामहर्ष सिंह

14/06/17

द्वितीय प्रश्न पत्र : शरीर एवं शरीर किया–विज्ञान पूर्णांक : 80

इकाई 1–शरीर रचना का सामान्य परिचय चलन तंत्र रक्त वाहिका तंत्र पाचन तंत्र श्वसन तंत्र मूत्र –जनन तंत्र तंत्रिका तंत्र उत्सर्जन तंत्र तथा संतुलित आहार।

इकाई 2–कंकाल तंत्र उर्ध्व शाखा का कंकाल अधःशाखा का कंकाल ।

इकाई 3–परिसंचरण तंत्र हृदय हृदयचक हृदय संरोध के कारण एवं बचाव के उपाय यौगिक सावधानियां एव ंनिदान रक्त की संरचना।

इकाई 4–पाचन तंत्र रक्त वाहिका तंत्र तथा श्वसन तंत्र इनकी कार्य प्रणाली पर यौगिक कियाओं का प्रभाव।

इकाई 5–मूत्रजनन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र तथा तंत्रिका तंत्र– इनकी कार्यप्रणाली पर योगिक।

सहायक पुस्तकें–

1. शरीर और शरीर किया विज्ञान	मन्जु गुप्त
2. मानव–शरीर–रचना	मुकन्द स्वरूप वर्मा
3. मानव शरीर रचना एवं किया विज्ञान	अनन्त प्रकाश गुप्ता

....

14/06/18

तृतीय प्रश्नपत्र : पूर्णांक : 100

यह प्रश्न पत्र दो भागों में विभक्त होगा

1. परियोजना कार्य 75 अंक
2. शैक्षिक भ्रमण/मौखिकी 25 अंक

....

चतुर्थ प्रश्न पत्र : कियात्मक पूर्णांक : 100

1. **उच्च स्तरीय योगिक कियाएं**
2. शोधन कियाएं
3. ध्यान
4. षटकर्म
5. प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध किया
6. पवनमुक्तासन भाग–एक
   भाग – दो
   भाग – तीन
7. सूर्यनमस्कार।

14/06/17