(Semester System)

एम.ए.–एप्लाईड फिलॉसफी एण्ड योग (अनुप्रयुक्त दर्शन एवं योग)

प्रथम सेमेस्टर

जुलाई–दिसम्बर, 2017 (सत्र 2017–18 से प्रभावी)

प्रथम प्रश्न पत्र दर्शनशास्त्र परिचय

इकाई 1– दर्शनशास्त्र की परिभाषाएँ विषय वस्तु और महत्व, भारतीय और पाश्चात्य दृष्टिकोण
इकाई 2– तत्व मीमांसा का अर्थ विषयवस्तु, महत्व, परम सत् एवं जगत, आत्मा।
इकाई 3– ज्ञान मीमांसा–ज्ञान का स्वरुप, प्रमाण, प्रामाण्यवाद, भ्रम के सिद्वांत, ख्यातिवाद।
इकाई 4– नीति मीमांसा– नीतिशास्त्र का स्वरुप, नैतिक मूल्य, पूर्णतावाद, उपयोगितावाद।
इकाई 5– अनुप्रयुक्त दर्शन–अर्थ, स्वरुप एवं महत्व, दर्शन एवं अनुप्रयुक्त दर्शन में संबंध।

सहायक पुस्तकें–

1. दर्शन विवेचना	वेदप्रकाश वर्मा
2. तत्व मीमांसा एवं ज्ञान मीमांसा	केदारनाथ तिवारी
3. भारतीय दर्शन का सर्वेक्षण	संगमलाल पांडेय

द्वितीय प्रश्न पत्र योग की दार्शनिक पृष्ठभूमि

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 सिध्दि, 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

तृतीय प्रश्न पत्र हठयोग सिद्वांत एवं साधना

इकाई 1–हठयोग की परिभाषा अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतुकाल।
साधना में साधक व बाधक तत्व। हठ सिध्दिके 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, प्राणायामकी 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–सप्तसाधन घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म–धौति, वस्ति, नेति, नौलि त्राटक

कपालभाति की विधि सावधानियां व लाभ।
इकाई 5–घेरंडसंहिता के आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

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. योंग विज्ञान	स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती

चतुर्थ प्रश्नपत्र क्रियात्मक

पवनमुक्तासन एक दो एवं तीन सूर्यनमस्कार।

द्वितीय सेमेस्टर

जनवरी–जून, 2018 (सत्र 2017–18 से प्रभावी)

प्रथम प्रश्न पत्र चेतना का अध्ययन

इकाई 1–चेतना का अर्थ, परिभाषा स्वरुप, अध्ययन की आवश्यकता
इकाई 2–उपनिषद, बौद्व, जैन मतानुसार चेतना
इकाई 3–चेतना का स्वरुप, अद्वैत वेदांत, सांख्य मत, आत्मा, ब्रहम, पुरुष. सिद्वि, बहुत्व
इकाई 4–चेतना का स्वरुप, हुसर्ल, सार्त्र, श्री अरविंद
इकाई 5–मानव का स्वरुप राधा कृष्णन, रवीन्द्रनाथ टैगोर

सहायक पुस्तकें–

1	समकालीन भारतीय दर्शन	बी के लाल
2	समकालीन पाश्चात्य दर्शन	बी के लाल
3	समकालीन पाश्चात्यदर्शन	लक्ष्मी सक्सेना

द्वितीय प्रश्न पत्र पातंजल योगसूत्र

इकाई 1–योग की परिभाषा, चित्त चित्तकी भूमियॉ, चित्तकी वृत्तियॉ।
अभ्यास और वैराग्य, समाधि के भेद, ईश्वरत्व, ईश्वर प्राणिधान चित्त
प्रसादन के उपाय. ऋतंभराप्रज्ञा।
इकाई 2–पंचक्लेश, दु:खका स्वरुप, चतुर्व्यूवाद, विवेकख्याति, सप्तधाप्रज्ञा।
इकाई 3–योग के आठ अंग यम, नियम, इनके सिद्वि का 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

तृतीय प्रश्नपत्र योग एवं स्वास्थ्य

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

इकाई 2–आहार की परिभाषा, आहार के गुण व कर्म। आहार के घटकद्रव्य –कार्बोज, वसा, प्रोटिन ,खनिजपदार्थ, 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, ग्रहणी, कोलाइटिस, दमा, उच्च व निम्न, रक्तचाप गृध्रसी; साइटिका, आमवात; अर्थराइटद्ध, वातरक्त; गठियाद्ध।

इकाई 4–नाभि टलना, चर्मरोग, प्रतिश्याय, कर्णबाधिर्य, नासांकुर वृद्वि, पोलिपस एबाल झड़ना, दृष्टि क्षीणता, सर्वाइकल स्पॉडिलाइटिस, धातुदौर्बल्य, मधुमेह, बौनापन कष्टार्तव, श्वेतप्रदर, कटिशूल।

इकाई 5–आधुनिक जीवन शैली में योग की प्रासंगिकता एवं सावधानियॉ एवं निदान।

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

चतुर्थ प्रश्नपत्र क्रियात्मकए

1 प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध क्रिया प्रथम सेमेस्टर के आसनों के साथ

तृतीय सेमेस्टर

जुलाई–दिसम्बर, 2018 (सत्र 2017–18 से प्रभावी)

प्रथम प्रश्न पत्र श्रीमद् भगवद 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 साधनाए 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

द्वितीय प्रश्न पत्र आसन और प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन

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 परिभाषाए प्राणायाम के गुण विशेष प्राणायाम की प्रक्रिया का वैज्ञानिक विवेचन, श्वसन तंत्रकी क्रियाविधि, 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

तृतीय प्रश्न पत्र समाजदर्शन

इकाई 1–समाज दर्शन का उददेश्य, स्वरुप, विशेषताऍ।
इकाई 2–समाज के आधारभूत तत्व समाज की उत्पत्ति–दैवी सिद्वांतए विकासवादी सिद्वांत।
इकाई 3–समाज और संस्कृति धर्म और समाज धर्म और राजनीति में संबंध।
इकाई 4–राजनैतिक आदर्श –समाजवाद साम्यवाद अराजकतावाद फासीवाद राष्टवाद
इकाई 5–(अ) गांधीवाद– धर्म और राज्य, रामराज्य की अवधारणा, विशेषताऍ।
(ब) पं.दीनदयाल उपाध्याय का एकात्म मानववाद–सामाजिक और राजनैतिक आदर्श के रुप में।

सहायक पुस्तकें–

1. समाजदर्शन की भूमिका	जगदीश सहाय श्रीवास्तव
2. समाजदर्शन परिचय	शिवभानु सिंह
3. समाज दार्शनिक परिशीलन	यशदेवशल्य

चतुर्थ प्रश्नपत्र

क्रियात्मक–षटकर्म प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर के आसनों के साथ पेपर

चतुर्थ सेमेस्टर

जनवरी–जून, 2019 (सत्र 2017–18 से प्रभावी)

प्रथम प्रश्नपत्र शिक्षादर्शन

इकाई 1–शिक्षा का अर्थ परिभाषा स्वरुप उददेश्य दर्शन –अर्थ, परिभाषा, स्वरुप
इकाई 2–शिक्षा के दार्शनिक आधार : प्रयोजनवाद, प्रकृतिवाद, यथार्थवाद, अस्तित्ववाद
इकाई 3–दयानंद सरस्वती, विवेकानंद, श्री अरविंद, टैगोर और गांधी का शिक्षा दर्शन
इकाई 4–मूल्यपरक शिक्षा–वांछित मूल्यः धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, स्वधर्म, आत्मगौरव
इकाई 5–भारत में शिक्षा समस्यायें समाधानः–धार्मिक शिक्षा एवं संस्कृतिक संकट रोजगार परकता नारी सशक्तिकरण राष्टीय एकता परीक्षा प्रणाली

सहायक पुस्तकें–

1	पाश्चात्य एवं भारतीय शिक्षा दार्शनिक	रामशकल पाण्डेय
2	शिक्षा की दार्शनिकएवं सामाजिक पृष्ठभूमि	रामशकल पाण्डेय
3	शिक्षा के दार्शनिक आधार	एन के शर्मा

द्वितीय प्रश्न पत्र शरीर एवं शरीर क्रियाविज्ञान

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

सहायक पुस्तकें–

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

तृतीय प्रश्नपत्र

यह प्रश्न पत्र दो भागों में विभक्त होगा

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

चतुर्थ प्रश्न पत्र

1. उच्च स्तरीय योगिक क्रियाएं 2. शोधन क्रियाएं
3. प्राणायाम 4. बंध एवं मुद्रा 5. ध्यान