(Semester System)

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

(शिक्षा सत्र 2020–21 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 उद्देश्य, योग का उद्भव एवं विकास, योग में साधक एवं बाधक तत्व , योग कौशल विकास – अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य । 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 क्रिया योग ।

इकाई 4– महर्षि पतंजलि, गुरू गोरक्षनाथ , शंकराचार्य ।

इकाई 5– स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, योगी श्यामाचरण लाहड़ी, स्वामी कुवलयानन्द एवं स्वामी शिवानन्द

सहायक पुस्तकें–

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

04/11/2020 04/11/2020 04-01-2020

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

04/01/2020

04/01/2020

04-01-2020

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 इन्टर्नशिप

पूर्णांक : 75
पूर्णांक : 25

पवनमुक्तासन भाग–एक

भाग – दो

भाग – तीन

सूर्यनमस्कार।

04/01/2020

04-01-2020

04/01/2020

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

4/1/2020 04/01/2020 04-01-2020

द्वितीय प्रश्न पत्र : पातंजल–योगसूत्र

पूर्णांक : 80

इकाई 1–योग की परिभाषा, चित्त, चित्त भूमियॉ, चित्त वृत्तियॉ।
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

04/01/2020 04/01/2020 04-01-2020

....

द्वितीय सेमेस्टर :– तृतीय प्रश्न पत्र

योग स्वास्थ्य एवं यौगिक पोषण आहार

इकाई 1. स्वास्थ्य अर्थ परिभाषा, लक्षण, अंगों की विवेचना ।

स्वस्थवृत्त अर्थ परिभाषा ,स्वरुप एवं अंग सदवृत्त एवं आचार रसायन का प्रयोजन ।

इकाई 2. आयुर्वेद चिकित्सा स्वास्थ्य के साथ संबंध ।

आयुर्वेद परिभाषा त्रिदोष वात पित्त कफ का गुण धर्म

त्रय उपस्तंभ की अवधारणा

सप्त धातु उपधातु की अवधारणा ।

इकाई 3. ऋतु विभाजन ऋतु के अनुसार दोषों का संचय प्रकोप एव प्रशमन

दिनचर्या प्रातः कालीन नित्यकर्म,व्यायाम की अवधारणा एवं उपयोगिता

रात्रिचर्या निद्रा एवं बम्हचर्य ऋतुचर्या की अवधारणा।

इकाई 4. आहार एवं पोषण अर्थ परिभाषा अंग घटक द्रव्य कार्बोहाइडैट वसा,

प्रोटीन विटामिन खनिज तत्व जीवनी तत्व जल।

इकाई 5. संतुलित आहार अर्थ परिभाषा,घटक, वर्गीकरण

आहार, विविधता, दुग्धाहार, फलाहार, अपक्वाहार

अंकुरित आहार लाभ और योगाभ्यासियों के लिए निषिद्व आहार

उपवास की अवधारणा, आहार चिकित्सा एवं उपयोगिता।

सहायक पुस्तके :–

1 चरक सहिता महर्षि चरक

2 सुश्रुत संहिता महर्षि सुश्रत

3 यौगिक चिकित्सा कुवल्यानंद

4 शरीर रचना विज्ञान एव किया विज्ञान अंनत प्रसाद गुप्ता

22-05-2022

22/05/22

चतुर्थ प्रश्नपत्र : क्रियात्मक — पूर्णांक : 75
इन्टर्नशिप — पूर्णांक : 25

1 प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध क्रिया

2. पवनमुक्तासन भाग–एक

भाग – दो

भाग – तीन

3. सूर्यनमस्कार।

04/01/2020

04-01-2020

04/01/2020

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 गाँधी 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	गाँधी
4. गीता प्रवचन संत	विनोवाभावे
5. श्रीमदभगवदगीता गीतारहस्यद्ध	लोकमान्य तिलक
6. श्रीमद्भगवदगीता	शांकरभाष्य

04/1/2020 04/01/2020 04-01-2020

....

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 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

04/01/2020

04-01-2020

तृतीय सेमेस्टर का तृतीय प्रश्न पत्र

यौगिक ग्रथों का मूलभुत तत्व

इकाई 1 ईशावासयोपनिषद :–कर्म निष्ठा की अवधारणा,विद्या और अविद्या,ब्राम्हण,आत्मभाव।

केनोपनिषद :–अद्वैत शक्ति इन्द्रिय और अन्तःकरण, स्व और मन,सत्यानुभूति भावातीत सत्य यक्ष के उपदेश।

इकाई 2. कठोपनिषद :–योग की परिभाषा,आत्मा की प्रकृति,सत्यज्ञान की महत्ता।

प्रश्नोपनिषद :–प्राण और रई सृजन की अवधारणा,पंच प्राण मुख्य प्रश्न ।

मुण्डकोपनिषद :–ब्रम्ह विद्या के दो दृष्टिकोण, परा व अपरा ,ब्रम्हविद्या की महानता,कर्मफल की निष्ठा तपस्या,और गुरुभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र, ब्रम्हान का ध्यान लक्ष्य।

इकाई 3.माण्डूक्योपनिषद :– चेतना के चार स्तर एवं ॐकार के साथ इनका संबंध।

ऐतरेयोपनिषद :–आत्मा की अवधारणा ,ब्रम्हाण्ड और ब्रम्ह की अवधरणा।

तैतरियोपनिषद :– पंच कोष की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनंदवल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।

इकाई 4. छान्दोग्यउपनिषद :–ओउम ध्यान उदगीथ शाडिल्य विद्या ।

वृहदारण्यक उपनिषद :– आत्मा और ज्ञानयोग की अवधारणा,आत्मा और परमात्मा का एकत्व

इकाई 5. योग वशिष्ठ :– आधि–व्याधि की अवधारणा, मनोकायिक व्याधि मुक्ति के चार आयाम,सुख द्वारा आनंद की पराकाष्ठा,योगाभ्यास की बाधाओं को दूर करने केउपाय,सत्वगुण का विकास,ध्यान के आठ आयाम ,ज्ञान की सप्त भूमिका ।

संदर्भ ग्रंथ :–

1. ईशादि नौ उपनिषद गीता प्रेस गोरखपुर
2. 108 उपनिषद तीन खंड श्री राम शर्मा आचार्य
3. दशोपनिषद शंकर भाष्य गीता प्रेस गोरखपुर
4. कल्याण उपनिषद अंक गीता प्रेस गोरखपुर
5. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान डॉ ईश्वर भरतद्वाज

गीता प्रेस गोरखपुर

22-05-2023

22/05/2023

6. योग वशिष्ठ गीता प्रेस गोरखपुर

7.योग रहस्य : डॉ कामाख्या कुमार

8.योग वशिष्ठ गीता प्रेस गोरखपुर

चतुर्थ प्रश्नपत्र कियात्मक पूर्णांक : 75

इनटर्नशिप पर्णांक : 25

1. षठकर्म

2.प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध किया भाग एक

3. पवन मुक्तासन भाग एक

भाग दो

भाग तीन

4. सूर्य नमस्कार

22-05-2023

22/05/2023

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

04-01-2020

04/01/2020

04/1/2020

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

04/11/2020 04/11/2020 04/11/2020

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 : 75**
इन्टर्नशिप **पूर्णांक : 25**

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।

04/11/2020 04/01/2020 04-01-2020