Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore

Scheme of Examination

I Semester Session 2019-20 Onwords

M.A.Yoga I Sem.

Paper	Name of Paper	Maximum Marks		Minimum Passing Marks	
		Theory	CCE	Theory	CCE
I	Historical study of yoga	85	15	28	05
II	SHRI MAD BHAGVATGEETA	85	15	28	05
III	Patanjal Yoga (Part I)	85	15	28	05
IV	Anatomy & Physiology	85	15	28	05
	Practical Work	50		17	

M.A.Yoga II Semester

I	Patanjal Yoga (Part II)	85	15	28	05
II	Principal & Practice of Hatyog (Part I)	85	15	28	05
III	Health Diet & Yoga Therapy	85	15	28	05
IV	Sankhya Philosophy	85	15	28	05
	Practical Work	50		17	

15/7/19

15/7/19

M.A.Yoga III Semester

Session 2020-21 Onwords

Paper	Name of Paper	Maximum Marks		Minimum Passing Marks	
		Theory	CCE	Theory	CCE
I	Scientific study of Yogasan	85	15	28	05
II	Scientific study of Pranayam	85	15	28	05
III	Principal & Practice of Hatyog (Part II)	85	15	28	05
IV	Indian Philosophy	85	15	28	05
	Practical Work	50		17	

M.A. Yoga IV Semester

Session 2020-21

I	Yoga & Mantal Health	85	15	28	05
II	Cultural synthesis and Yoga Jain Tradition	85	15	28	05
III	Research in Yoga Statistics Methodology	85	15	28	05
IV	Essay/ Dissertation	85	15	28	05
	Practical Work	50		17	
	Project work	100			

15/7/19

15/7/19

एम.ए. एम.कॉम. एम.एस.सी. की सेमेस्टर परीक्षा उत्तीर्ण करने के लिए योजना निम्नानुसार रहेगी :–

1. प्रत्येक प्रश्न पत्र 100 अंकों का होगा। 33 प्रतिशत उत्तीर्णांक होगा।
2. कुल अंको (Aggregate marks) में 40 प्रतिशत अंक प्राप्त करने होगें अर्थात 160/400 अंक अर्जित करने होगे।
3. प्रत्येक सेमेस्टर में दो विषयों में ए.टी./के.टी. की पात्रता रहेगी।

सरल कमांक	कक्षा	सैद्धांतिक/प्रायोगिक प्रश्नपत्रों के लिए निर्धारित		न्यूनतम प्राप्तांक	एग्रीगेट प्राप्तांक
		सैद्धांतिक अंक	अंक		
1.	M.A., M.Sc., M.Com. M.H.Sc. (सेमेस्टर प्रणाली नियमित)	85	15	28 05	40%
2.	प्रायवेट परीक्षार्थियों के लिए	100	—	33	40%
				Aggregate Marks 160/400	

(Gyan Prakash)

योग का ऐतिहासिक अध्ययन

प्रथम प्रश्न पत्र

अंक–85

-1

...ग उद्गम, योग की परिभाषाएं
योग के दार्शनिक एवं व्यावहारिक पहलू

इकाई–2

वेद, ब्राह्मण, उपनिषद् स्मृति तथा पुराणों में योग
अन्य सम्प्रदाय/धर्म में योग–बौद्ध, जैन ईसाई, इस्लाम, सूफी, जोरास्टर

इकाई–3

योग के भेद–भावनायोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं भक्तियोग
प्राण संयम योग–मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, राजयोग

इकाई–4

आधुनिक समय में योग–भावातीत ध्यान, विपश्यना, सहज, समाधि, आर्ट ऑफ लिविंग, ओशो की ध्यान कियाएं, कृष्णमूर्ति का योग, अरविंद का योग

इकाई–5

योगियों का परिचय–
प्राचीन योगी– पतंजलि, शंकराचार्य, संत ज्ञानेश्वर, कबीर एवं गोरक्षनाथ अर्वाचीन योगियों का परिचय–स्वामी रामकृष्ण, स्वामी विवेकानंद, महर्षि अरविंद, स्वामी माधवदासजी, स्वामी कुवलयानंदजी एवं आचार्य रजनीश।
प्राचीन योगग्रन्थों का संक्षिप्त परिचय– योगसूत्र, घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका एवं वशिष्ठसंहिता।

संदर्भ ग्रंथ–

धर्मशास्त्र का इतिहास;(योग का इतिहास)	– डॉ. पी.वी. काणे
पातंजल योग प्रदीप	– ओमानंदतीर्थ, गीताप्रेस
भारतीय दर्शन का इतिहास	– डॉ. बलदेव उपाध्याय
पतंजल योग	– डॉ. विमला कर्नाटक
नाथ योगी	– डॉ. हजारी प्रसाद द्विवेदी
कल्याण योगांक	– गीताप्रेस, गोरखपुर
कल्याण योग तत्वांक	– गीताप्रेस, गोरखपुर
वेदों में योगविद्या	– योगेन्द्र पुरूषार्थी
योग मनोविज्ञान	– शांति प्रकाश आत्रेय
उपनिषदों में संन्यास योग	– ईश्वर भारद्वाज

15/7/19 15/7/19

श्रीमद्भगवद्गीता

द्वितीय प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई–1

भारतीय चिंतन धारा में श्रीमद्भगवद्गीता का स्थान, महाभारत और गीता का संबंध
गीता का अन्य दार्शनिक सम्प्रदायों से संबंध
गीता की वर्तमान समय में प्रासंगिकता

इकाई–2

गीता में परमतत्व का स्वरूप, परमतत्व और श्रीकृष्ण में संबंध
माया का स्वरूप और भेद, जीव का स्वरूप तथा पुरुषोत्तम से संबंध,
जीव का बंधन और बंधन का कारण, आचार मीमांसा

इकाई–3

ज्ञान का स्वरूप, परा तथा अपरा विद्या, ज्ञान प्राप्ति का साधन,
ज्ञानमार्ग के विघ्न, ज्ञानमार्ग से प्रज्ञा
मोक्ष का स्वरूप

इकाई–4

गीता में कर्म का महत्व
कर्म के प्रकार
कर्म के प्रवर्तक
मोक्ष प्राप्ति में कर्म का स्थान

इकाई–5

गीता में भक्ति का स्वरूप, भक्ति और ईश्वर का संबंध
भक्ति के प्रकार–परा तथा अपरा भक्ति और मोक्ष का संबंध
भक्ति, कर्म तथा ज्ञान में संबंध

संदर्भ ग्रंथ–

श्रीमद्भगवद्गीता	– शंकर भाष्य सहित
श्रीमद्भगवद्गीता	– व्यास
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य	– लोकमान्य तिलक
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य	– सत्यव्रत सिद्धांतालंकार
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य	– जयदयाल गोयन्दका, गीता प्रेस गोरखपुर
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य	– संत विनोबा भावे
गीता रहस्य	– लोकमान्य तिलक
Essay on gita	- Shri Aurobindo Ghosh
Bhagavad Gita	- Swami Ranganathananda

15/7/19 15/7/19

पातंजल योग

तृतीय प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई–1

दर्शन शास्त्र में योग दर्शन का महत्व
महर्षि पतंजलि का व्यक्तित्व एवं कृतित्व
पातंजल योगसूत्र का स्वरूप
योग के अवांतर भेद–राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्ति योग

इकाई– 2

योग शब्द का अर्थ, लक्षण एवं उद्देश्य
चित्तभूमियां
समाधि एवं व्युत्थान अवस्था में अंतर
चित्तवृत्तियां प्रकार एवं निरोध के उपाय

इकाई–3

समाधि–प्राप्ति के उपाय
ईश्वर–ईश्वर प्राणिधान का फल
विक्षेप एवं उपविक्षेपों का स्वरूप
अन्तरायों को दूर करने के यौगिक उपाय

इकाई–4

चित्त–चित्त को निर्मल करने के उपाय एवं फल
समापत्ति का लक्षण एवं भेद
सबीज एवं निर्बीज समाधि
समाधि का फल
क्रियायोग एवं क्रियायोग का फल

इकाई–5

क्लेश–स्वरूप एवं भेद
कर्माशय–स्वरूप एवं फल
दृश्य एवं दृष्टा का स्वरूप, संयोग एवं संयोग का कारण
दृश्य की सार्थकता का कथन
हान का उपाय, प्रज्ञा की सप्तप्रांत भूमियां

संदर्भ ग्रंथ–

पातंजल योगप्रदीप	– स्वामी ओमानंद तीर्थ गीताप्रेस, गोरखपुर
पातंजल योगसूत्र	– पी. वी. करमवेलकर, कैवल्यधाम
योगसूत्र; तत्ववैशारदी	–वाचस्पति मिश्र
योगसूत्र; योगवार्तिका	– विज्ञान भिक्षु
पातंजल योग दर्शन	– श्री हरिकृष्णदासजी गोयन्दका, गीताप्रेस गोरखपुर
पातंजल योग दर्शन	– आचार्य उदयवीर शास्त्री

15/7/19 15/7/19

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (यौगिक संदर्भ में)

चतुर्थ प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई–1

परिवहन तंत्र– संरचना, हृदय की संरचना एवं कार्य
सामान्य हृदय गति एवं इसको प्रभावित करने वाले कारक
सामान्य हृदय वाहिका चक्र
सामान्य रक्तदाब एवं इसे प्रभावित करने वाले कारक
रक्तदाब की चिकित्सा में यौगिक क्रियाओं का योगदान

इकाई–2

अंतःस्त्रावी ग्रंथियां– प्रकार एवं संरचना
Pitutary Gland के कार्य एवं विकार
Thyroid –कार्य एवं विकार
अग्नाशय (Pancreas)
Adrenal Cortex Medulla
Sex Gland
अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के स्त्राव पर आसनों का प्रभाव

इकाई– 3

तंत्रिका तंत्र के मुख्य अवयव एवं कार्य
संवेदी एवं परासंवेदी तंत्रिका तंत्र के संतुलन में प्राणायाम की भूमिका
मेरूरज्जु– संरचना, मस्तिष्क से समन्वय

इकाई–4

पाचन तंत्र– अवयव एवं स्त्राव
पाचन क्रिया में पाचन एवं अवशोषण की क्रिया विधि
पाचन तंत्र में सहायक ग्रंथियां–लिवर, पित्ताशय, अग्नाशय
धौति, शंखप्रक्षालन, कपालभांति का शरीर क्रिया–विज्ञान पक्ष

इकाई– 5

उत्सर्जन तंत्र–अवयव एवं क्रियाविधि
उत्सर्जन तंत्र की कार्यक्षमता एवं सक्रियता में यौगिक क्रियाओं का योगदान
संवेदी अंग–आंख की संरचना, दृष्टिदोष निवारण में यौगिक क्रियाओं का महत्व
त्वचा–प्रकार एवं प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने में यौगिक क्रियाओं का महत्व

संदर्भ ग्रंथ:

यौगिक चिकित्सा	– स्वामी कुवलयानंद
योगासन	– स्वामी कुवलयानंद
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर	– रणजीत सहाय देसाई
शरीर क्रिया विज्ञान	– प्रियव्रत शर्मा
शरीर रचना विज्ञान	– मुकुन्द्र स्वरूप शर्मा

Anatomy & Physiology- Ross & Wilsan

15/7/19

15/7/19

पातंजल योग

प्रथम प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई – 1

दर्शनशास्त्र में योग दर्शन की उपादेयता
विवेक ख्याति के साधन
बहिरंग योग साधन का स्वरूप एवं अंग
यम–अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह का स्वरूप एवं सिद्धि का फल
नियम–शौंच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान का स्वरूप एवं सिद्धि का फल

इकाई –2

आसन–लक्षण, सिद्धि का उपाय एवं फल
प्राणायाम –लक्षण, भेद एवं फल
प्रत्याहार – स्वरूप एवं फल
अंतरंग योग साधन का स्वरूप एवं अंग

इकाई –3

धारणा, ध्यान, समाधि का लक्षण
संयम–फल–विनियोग–महत्व एवं योग की बहिरंग एवं अंतरंग स्थिति
चित्त परिणामों का भेद सहित विवरण
धर्मादि परिणामों का धर्मी तथा परिणाम भेद का कारण
धर्मादि तीन परिणाम

इकाई –4

संयम के फलस्वरूप विविध विभूतियों का वर्णन
समाधि की दृष्टि से विभूतियां बाधक एवं व्युत्थान दशा में सिद्धियां
विवेक ज्ञान का लक्षण, मुख्य फल एवं उसकी उत्पत्ति का अन्य उपाय
कैवल्य की प्राप्ति हेतु समस्त विभूतियों से वैराग्य
"कैवल्य की प्राप्ति हेतु चित्त की पुरुष के समान शुद्धि हो" की सार्थकता एवं कैवल्य प्राप्ति हेतु चित्त का स्वरूप

इकाई –5

कर्म–स्वरूप, भेद, फल
योगी एवं साधारण व्यक्ति के कर्म का स्वरूप, योगी का कर्म वासना रहित होने की सार्थकता
धर्ममेघ समाधि एवं उसका फल
क्लेश कर्मों की निवृत्ति होने पर ज्ञानानंत्य एवं कैवल्य की प्राप्ति
कैवल्य का स्वरूप एवं कैवल्य योग साधना की चरम परिणति

संदर्भ ग्रंथ

पातंजल योग दर्शन –स्वामी ब्रह्मलीन मुनि, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी
पातंजल योग दर्शनम् –डॉ. रमाशंकर त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी
पातंजल योग दर्शनम् –आचार्य उदयवीर शास्त्री, श्री स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती, गाजियाबाद

15/7/19 15/7/19

हठयोग साधना एवं सिद्धांत (हठप्रदीपिका के आधार पर)

द्वितीय प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

स्वामी स्वात्मारामकृत हठप्रदीपिका का स्वरूप
हठयोग की परिभाषा, स्वरूप, अभ्यास हेतु स्थान, समय, वेशभूषा एवं वातावरण
हठयोग साधना के साधक व बाधक तत्व
हठयोग सिद्धि का लक्षण, लक्ष्य व क्षेत्र

इकाई –2

हठप्रदीपिका के अनुसार योगांगों का वर्णन– आसन, प्राणायाम, मुद्रा, नादानुसंधान
आसन की परिभाषा एवं सिद्धांत, आसनों की विधि, सावधानियां व लाभ

इकाई –3

यौगिक षट्कर्म का अर्थ एवं प्रयोजन
हठप्रदीपिका में वर्णित शुद्धिक्रियाओं की विधि, सावधानियां व लाभ
धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलि एवं कपालभांति

इकाई –4

बंध व मुद्राएं– अर्थ व प्रयोजन– बंध व मुद्रा में समानता व अंतर
प्रमुख बंध व मुद्राओं की विधि, सावधानियां एवं लाभ
महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डियान, मूलबंध, जालंधर, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालन

इकाई –5

स्वामी स्वात्मारामजी के अनुसार यम–नियमों का वर्णन
हठप्रदीपिका के अनुसार – चक्र, कुण्डलिनी व नाड़ियों का वर्णन
हठयोग में स्वामी स्वात्मारामजी का विशेष योगदान

संदर्भ ग्रंथ

हठयोग प्रदीपिका	–स्वात्मारामकृत स्वामी दिगंबरजी, पं. रघुनाथ शास्त्री
योगासन	–स्वामी कुवलयानंद
योगासन विज्ञान	–स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
पातंजलयोग प्रदीप	–डॉ. पी. वी. करमबेलकर, ओमानंद तीर्थ

15/7/19 15/7/19

स्वस्थवृत्त आहार एवं योग चिकित्सा

तृतीय प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

स्वस्थवृत्त : स्वस्थवृत्त की परिभाषा, स्वस्थ के लक्षण
त्रिदोष, धातु, मल, त्रिदोष के स्थान, गुण व कार्य
सप्त धातुएं, उनकी उत्पत्ति एवं निष्कासन

इकाई –2

आहार–आहार के घटक, द्रव्य, कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज
जीवन तत्व, जल, प्राकृतिक आहार, संतुलित आहार, दुग्धाहार, फलाहार, अपक्वाहार
उपवास, उपवास के लाभ, उपवास के प्रकार, उपवास में सावधानियां

इकाई –3

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा
अग्निमांद्य, अजीर्ण, कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त, अल्सरेटिव कोलाइटिस, पेप्टिक अल्सर

इकाई –4

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा
उच्च व निम्न रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, मानसिक अवसाद, हृदय संबंधी रोग, मानसिक तनाव, अनिद्रा

इकाई–5

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा
सायटिका, संधिवात, कमर एवं गर्दन दर्द, स्त्री रोग, पुरानी सर्दी, ब्रोंकाइटिस, दमा, माइग्रेन

संदर्भ ग्रंथ :

यौगिक चिकित्सा	–स्वामी कुवलयानंद
स्वस्थवृत्त विज्ञान	–रामहर्ष सिंह
आसन क्यों और कैसे	–श्री ओ. पी. तिवारी
योग से आरोग्य	–ईश्वर भारद्वाज
योगासन	–स्वामी कुवलयानंद
रोगों की सरल चिकित्सा	–विट्ठलदास मोदी
आहार व स्वास्थ्य	–डॉ. हीरालाल
उपवास चिकित्सा	–बर्नर मेकफेडन
शरीर व्यायाम क्रियात्मक विज्ञान एवं क्रीड़ा चिकित्सा	–डॉ. अभय कुमार श्रीवास्तव

15/7/19

15/7/19

सांख्य दर्शन

चतुर्थ प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

सांख्य का अर्थ, दुःखत्रय का स्वरूप

सांख्य दर्शन की सामान्य विशेषताएं

इकाई –2

कारणता–सिद्धांत का अर्थ, असत्कार्यवाद और सत्कार्यवाद

परिणामवाद और निवर्तवाद में भेद

सांख्य के सत्कार्यवाद का विवेचन तथा मूल्यांकन

इकाई –3

सांख्य की प्रकृति का स्वरूप, प्रकृति की सिद्धि, प्रकृति विकासवाद

व्यक्त और अव्यक्त की तुलना

इकाई –4

सांख्य में पुरुष का स्वरूप, पुरुष बहुत्व में युक्तियां

प्रकृति–पुरुष संबंध

इकाई –5

जीव का स्वरूप, सूक्ष्म तथा स्थूल शरीर, स्थूल शरीरों के प्रकार

प्रत्ययसर्ग तथा तन्मात्रसर्ग का संबंध

बंधन का कारण, मोक्ष का स्वरूप, जीवन मुक्ति और विदेह मुक्ति

संदर्भ ग्रंथ :

भारतीय दर्शन	–बल्देव उपाध्याय
भारतीय दर्शन	–खण्ड एक व दो, एस. राधाकृष्णन्
भारतीय दर्शन की रूपरेखा	–हिरीअन्ना
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान	–ईश्वर भारद्वाज

15/7/19

15/7/19

योगासनों का वैज्ञानिक अध्ययन

प्रथम प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

आसन :परिभाषा, वर्गीकरण

आसन और व्यायाम में अंतर

हठप्रदीपिका के अनुसार आसनों की क्रियाविधि

इकाई –2

ध्यानात्मक आसन –प्रकार एवं क्रियाविधि

ध्यानात्मक आसनों की प्रमुख बीमारियों के उपचार में उपयोगिता

शिथलीकरण आसनों के प्रकार, लाभ, क्रियाविधि एवं उपयोगिता

घेरण्ड संहिता के अनुसार आसनों की क्रियाविधि

इकाई –3

शरीर संवर्धनात्मक आसनों के प्रकार क्रियाविधि एवं लाभ

शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, धनुरासन, वज्रासन, वक्रासन,

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन आदि की विभिन्न रोगों के निदान में उपयोगिता

ध्यानात्मक –शिथिलात्मक एवं शरीर संवर्धनात्मक आसनों का वैज्ञानिक विवेचन

इकाई –4

मुद्राएं –प्रकार एवं क्रिया विधि (घेरण्ड संहिता के अनुसार) 25 मुद्राएं

मुद्राएं –प्रकार एवं क्रिया विधि (हठप्रदीपिका के अनुसार)

मुद्राएं– प्रकार एवं क्रिया विधि (चरणदासकृत अष्टांयोगानुसार)

इकाई –5

बंध : परिभाषा, प्रकार

उड्डियान –क्रियाविधि, लाभ एवं पेट संबंधी रोगों के उपचार में उड्डियान की उपयोगिता

मूलबंध विधि एवं श्रोणि प्रदेश में होने वाले रोगों के निवारण में उपयोगिता

जालंधर बंध विधि एवं मनोदैहिक प्रभाव

ग्रीवा प्रदेश में होने वाली बीमारियों के निवारण में जालंधर बंध की उपयोगिता

सन्दर्भ ग्रन्थ :

योगासन	– स्वामी कुवलयानंद
आसन क्यों और कैसे	– श्री ओ. पी. तिवारी
योग से आरोग्य	– ईश्वर भारद्वाज
यौगिक चिकित्सा	– स्वामी कुवलयानंद
Text Book of Yoga	- Yogeshwar

15/7/19

15/7/19

प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन

द्वितीय प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

प्राणायाम क्या है? पारम्परिक ग्रंथों के अनुसार प्राणायाम की विवेचना

प्राणायाम –प्रकार एवं क्रिया विधि (हठयोग के अनुसार)

इकाई –2

श्वसन तंत्र की संरचना

Respiratory Unit

Pulmonary Volumes & Capacities, Vital Capacity

श्वसन का नियंत्रण

(a)Nervous

(b) Chemical

प्राणायाम का प्रभाव

प्राणायाम का श्वसन नियंत्रण पर प्रभाव

इकाई –3

पंचकोष

प्राण–प्रकार, स्थान, कार्य

चक्र

इकाई –4

प्राणायाम हेतु ध्यानात्मक आसनों का महत्व

विभिन्न रोगों के निवारण में प्राणायाम की उपयोगिता

जैसे–अस्थमा, मधुमेह, मानसिक अवसाद, अनिद्रा, अजीर्ण, अपच, अम्लीयता

प्राणायाम का वैज्ञानिक विवेचन

प्राणायाम का स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर पर प्रभाव

इकाई–5

प्राणायाम में बंधों की अनिवार्यता एवं आध्यात्मिक विवेचन

बंधों का वैज्ञानिक विवेचन

उज्जयी, भस्त्रिका, अनुलोम–विलोम, भ्रामरी प्राणायाम की क्रिया विधि

संदर्भ ग्रंथ:

प्राणायाम साधना	–शिवानंद
प्राणायाम	–स्वामी कुवलयानंद
Text Book of Yoga	-Yogeshwar
आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध	–स्वामी सत्यानंद
पातंजल योग प्रदीप	–स्वामी ओमानंद
प्राण विज्ञान	–स्वामी योगेश्वरानंद

15/7/19

हठयोग साधना एवं सिद्धांत

(हठप्रदीपिका के आधार पर)

तृतीय प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

घेरण्ड संहिता

1. घेरण्ड संहिता का स्वरूप एवं योग साहित्य में उनका वैशिष्ट्य
2. षटकर्म–धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि एवं कपालभांति
3. आसन
4. मुद्रा

इकाई –2

1. प्रत्याहार भेद एवं फल सहित
2. प्राणायाम भेद एवं फल सहित
3. ध्यान भेद एवं फल सहित
4. समाधि का वर्णन भेद एवं फल सहित

इकाई –3

वशिष्ठ संहिता

वशिष्ठ संहिता का स्वरूप एवं योग साहित्य में उसका वैशिष्ट्य

1. वायु–प्रकार, स्थान एवं कार्य
2. नाड़ी प्रकार
3. शरीर के मर्म स्थान
4. नाड़ी शुद्धि एवं महत्व
5. यम, नियम के स्वरूप का वर्णन

इकाई –4

आसन भेद सहित वर्णन

प्राणायाम का स्वरूप एवं भेद सहित वर्णन

प्रत्याहार का स्वरूप एवं भेद सहित वर्णन

इकाई –5

वशिष्ठ संहिता एवं घेरण्ड संहिता का तुलनात्मक अध्ययन

हठयोग में मुनि घेरण्डकृत घेरण्ड संहिता का महत्व

हठयोग में मुनि वशिष्ठकृत वशिष्ठ संहिता का महत्व

संदर्भ ग्रंथ :

घेरण्ड संहिता –स्वामी दिगंबरजी एवं घरोटे कैवल्यधाम

वशिष्ठ संहिता –कैवल्यधाम लोनावला

घेरण्ड संहिता –स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, बिहार योग भारती, मुंगेर

18/7/19 18/7/19

भारतीय दर्शन

चतुर्थ प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

भारतीय दर्शन का उद्भव, वैदिक साहित्य में भारतीय दर्शन का योगदान
भारतीय दर्शन के विकास के स्तर
भारतीय दर्शन की सामान्य विशेषताएं, भारतीय दर्शन की प्रमुख विशेषताएं
भारतीय दर्शन पर आक्षेप एवं उनका निराकरण

इकाई –2

चार्वाक दर्शन की तत्व मीमांसा, जैन दर्शन की तत्व मीमांसा, बौद्ध दर्शन की तत्व मीमांसा, सांख्यदर्शन की तत्व मीमांसा, न्याय दर्शन की तत्व मीमांसा, वैशेषिक दर्शन की तत्व मीमांसा, अद्वैत वेदांत की तत्व मीमांसा

इकाई –3

प्रमा एवं प्रमाण का स्वरूप एवं महत्व, सांख्य दर्शन के प्रमाणत्रय का स्वरूप,
न्याय दर्शन के प्रमाणों का सामान्य परिचय,
अद्वैत वेदांत के छः प्रमाणों का परिचय

इकाई –4

तत्व मीमांसा और आचार मीमांसा का संबंध, भारतीय दर्शन में आचार मीमांसा का लक्ष्य, न्याय दर्शन की आचार मीमांसा, वैशेषिक दर्शन की आचार मीमांसा, सांख्य दर्शन की आचार मीमांसा, अद्वैत वेदांत में मोक्ष प्राप्ति के बाह्य एवं अंतरंग साधन

इकाई –5

चार्वाक दर्शन में जीवन का लक्ष्य एवं उसकी प्राप्ति का साधन जैन दर्शन में बंधन एवं मोक्ष का स्वरूप तथा मोक्ष प्राप्ति के साधन, बौद्ध दर्शन के दुःख निरोध मार्ग का विवेचन

संदर्भ ग्रंथ :

भारतीय दर्शन –बलदेव उपाध्याय
भारतीय दर्शन –खण्ड एक व दो, एस. राधाकृष्णन्
भारतीय दर्शन की रूपरेखा –हिरीअन्ना
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान –ईश्वर भारद्वाज
Indian Philosophy –S.N. Dasgupta
Introduction to Indian Philosophy–Chatterji & Datta
Introduction to Indian Philosophy–I. Sinha

18/7/19 18/7/19

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

प्रथम प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

मनोविज्ञान में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, मानसिक स्वास्थ्य के तत्व मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के उपाय, मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप के माडल

इकाई –2

सामान्य–असामान्य व्यवहार के भेद

विभिन्न प्रसामान्यक, असामान्यता के प्रारूपों का संक्षिप्त परिचय : मेडिकल, मनोविश्लेषणात्मक, व्यवहारात्मक, मानववादी एवं सामाजिक–सांस्कृतिक माडल

इकाई –3

व्यक्तित्व :–मनोविज्ञान में व्यक्तित्व की अवधारणा, प्रमुख सिद्धांतों का संक्षिप्त परिचयः मनोविश्लेषण, शीलगुण सिद्धांत, अधिगम सिद्धांत

योग के दृष्टिकोणः व्यक्तित्व की अवधारणा अन्य भारतीय विचारों में व्यक्तित्व का स्वरूप

इकाई –4

यौगिक क्रियाओं (आसन, प्राणायाम, षट्कर्म और ध्यान) का वैज्ञानिक आधार तथा शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति में उनका योगदान

प्रार्थना–प्रकार, मन पर प्रभाव, दैनिक जीवन में महत्व

इकाई –5

भारतीय एवं पाश्चात्य विचारों में स्व (चित्त) की अवधारणा, स्व–नियंत्रण

यम–नियमों की स्व–नियंत्रण और अंतर वैयक्तिक समायोजन में भूमिका

सृजनात्मक अभिवृत्ति के निर्माण में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, और ध्यान का महत्व

संदर्भ ग्रंथ :

पातंजल योगसूत्र –पी. वी. करमवेलकर
योग परिचय –पीतांबर झा
यौगिक चिकित्सा –स्वामी कुवल्यानंद
सामान्य मनोविज्ञान –डॉ. अरुण शर्मा
सामान्य मनोविज्ञान –डॉ. दुर्गानंद सिन्हा
भारतीय मनोविज्ञान –डॉ. लक्ष्मी शुक्ला, विद्या निलयम् दिल्ली
आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान –अरुण सिंह, मोतीलाल बनारसीदास

15/7/19 15/7/19

योग एवं सांस्कृतिक समन्वय एवं जैन परम्परा

द्वितीय प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

संस्कृति की परिभाषा, संस्कृति का निर्माण
प्रागैतिहासिक युग का संक्षिप्त सर्वेक्षण
वैदिक युग का सामान्य सर्वेक्षण

इकाई –2

उत्तर वैदिक युग का संक्षिप्त सर्वेक्षण
महाभारत, भगवद्गीता, रामायण का सांस्कृतिक महत्व
आर्य सभ्यता का सामान्य परिचय
औपनिषिदक चिंतन

इकाई –3

धर्म एवं संस्कृति
संस्कृतिकरण और व्यक्तित्व का विकास
संस्कृति, मानवता एवं योग का परस्पर संबंध
सांस्कृतिक समन्वय में योग की भूमिका

इकाई –4

महात्मा बुद्ध के सिद्धांत, अष्टांगिक मार्ग, भिक्षु के नियम, संघ की अवधारणा
आर्यसत्य, शील–समाधि –प्रज्ञा
भारतीय संस्कृति को बौद्ध धर्म की देन

इकाई–5

जैनयोग परम्परा, परिभाषा, योग का साध्य
बंध मोक्ष प्रणाली के सात अंग
कर्म सिद्धांत चित्तवृत्तिनिरोध के साधन
ग्रहस्थों के लिए निर्धारित योगांग – रत्नत्रय, अणुव्रत, गुणव्रत, शिक्षाव्रत, षडावय, युक्ताहारविहार,
आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान।
मुनियों के लिए निर्धारित योगांग – रत्नत्रय, महाव्रत, समिति, गुप्ति, धर्म, अनुप्रेक्षा, परीषहजय
चरित्र, तप, नियम, आसन, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान।

संदर्भ ग्रंथ–

भारत की राष्ट्रीय संस्कृति	–एस. आबिद हुसैन
कल्याण धर्म शास्त्रांक	–गीताप्रेस गोरखपुर
संस्कृति का प्रश्न	–जे. कृष्णमूर्ति
भगवद्गीता	–चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य (अनुवादक सीताचरण दीक्षित)
ज्ञानावर्ण	–आचार्य शुभचंद्र
मानव और संस्कृति	–श्यामाचरण दुबे, राजकमल प्रकाशन

15/7/19 18/7/19

योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकीय विधियां

तृतीय प्रश्न पत्र

अंक–85

इकाई –1

अनुसंधान की आवश्यकता
वैज्ञानिक अनुसंधान का महत्व एवं सीमाएं
योग में अनुसंधान की उपयोगिता
योग अनुसंधानों का विवरणात्मक परिचय

इकाई –2

अनुसंधान का अयोजन–विभिन्न चरण
अनुसंधान विधियां –प्रयोगात्मक, नैदानिक, निरीक्षण, व्यक्ति अध्ययन
मापक –प्रश्नावली, रेटिंग स्केल, प्रामाणिक परीक्षण

इकाई –3

सांख्यिकी की उपयोगिता
प्रदत्तों के प्रकार, प्रदत्तों के विश्लेषण की विधियां
सारणीयन–अर्थ, उद्देश्य, सारणी के भाग
वर्गीकरण, आवृत्ति विवरण, वर्ग सीमा, वर्ग सरहद
वर्गान्तर अपवर्जी और समावेशी रीतियां
सरल व संचयी श्रृंखलाएं

इकाई–4

सांख्यिकीय विश्लेषण
अनुपात, प्रतिशत
केन्दीय प्रवृत्ति के माप–माध्य (MEAN) मध्यांक (MEDIAN), MODE, अपकिरण (DISPERSION) प्रामाणिक विचलन (STANDARD DEVIATION) का सामान्य परिचय

इकाई –5

सहसंबंध (CO-RELATION) श्रेणी क्रम (RANK ORDER) प्रोडक्ट मोमेंट (PRODUCT MOMENT) व्याख्या (INTERPRETATION) रिपोर्ट एवं प्रलेख लिखना (REPORT WRITING AND DOCUMENTATION)

सन्दर्भ ग्रंथ:

अनुसंधान विधियां	–एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा सांख्यिकी	–गैरेट
Foundation of Behavioral Research	–Kerlinger.
Research Method in Behavioral Science	–Festinger & Kataz
Statistics in Psychology & Education	–Garrat, H.E.

15/7/19 15/7/19

नोट –

1. परीक्षा में इकाई 3 एवं 4 में PRACTICAL PROBLEM हल करने हेतु पूछे जाएंगे।
2. परीक्षा में साधारण केल्कुलेटर (NON-SCIENTIFIC) के उपयोग की अनुमति होगी।

चतुर्थ प्रश्न पत्र
अंक–85

विकल्प –1 निबंध

निम्नलिखित में से एक विषय पर विस्तार से निबंध लिखना होगा।
–पातंजलयोग
–सांख्ययोग
–श्रीमद्भगवद्गीता
–भारतीयदर्शन
–हठयोग

विकल्प – 2 लघु शोध प्रबंध

यह विकल्प केवल उन विद्यार्थियों के लिए उपलब्ध रहेगा, जिन्हें पूर्व सत्रों में न्यूनतम 60 प्रतिशत अंक प्राप्त हुए हों। विभागाध्यक्ष द्वारा विषय आवंटित किए जाएंगे।

15/7/19

15/7/19