वेद विद्यापीठ OK एम.ए. (आचार्य) Pre & Final

गोविन्द गुरू जनजातीय विश्वविद्यालय, बॉसवाड़ा (राज.)

एम. ए. (आचार्य) योग – पूर्वार्द्ध

प्रथम प्रश्न पत्र (योग 101)

भारतीय दर्शन, धर्म एवं संस्कृति

पाठ्यक्रम

दर्शन – अर्थ, परिभाषाएं तथा भारतीय दर्शन का परिचय, न्याय दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत। मीमांसा दर्शन– मानव चेतना– चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना के रहस्य, मानव विकास के संदर्भ में।

प्रथम इकाई – दर्शन – अर्थ, परिभाषाएं तथा भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता। चार्वाक दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत। बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत। जैन दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत।

इकाई द्वितीय – न्याय दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत। वैशैषिक दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत। सांख्य दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत। योग दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत तथा आधुनिक जीवन में उपयोगिता।

इकाई तृतीय – मीमांसा एवं वेदांत दर्शन – दर्शन का सामान्य परिचय तथा सिद्धांत। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष, तथा कर्म का सिद्धांत।

इकाई चतुर्थ – मानव चेतना – चेतना का अर्थ, परिभाषा तथा स्वरुप, पंचकोष की अवधारणा,मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता तथा वेद उपनिषद्, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन,षट् दर्शनों में मानव चेतना का स्वरूप तथा विकास, मानव चेतना के रहस्य, मानव विकास।

इकाई पंचम – धर्म का लक्षण एवं स्वरूप, वर्ण, आश्रम, संस्कार, – कर्म सिद्धांत, पुनर्जन्म, भाग्य और पुरुषार्थ। योग दर्शन में मानव चेतना का विकास।

प्रश्नपत्र का प्रारूप

सभी इकाइयों से समान रुप से प्रश्न पूछे जायेंगे।प्रश्न पत्र तीन खण्डों में विभाजित होगा। खण्ड 'अ' में अति लघुरात्मक 10 प्रश्न पूछे जायेंगे। पांचों इकाइयों से बराबर प्रश्न पूछे जायेंगे। कोई विकल्प नहीं दिया जायेगा। 20 अंक निर्धारित रहेंगे। खण्ड – ब में प्रत्येक इकाई से दो –दो प्रश्न पूछे जायेगे। कुल 10 प्रश्न होगें। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। 50 अंक निर्धारित रहेगे। खंण्ड़ स में कुल 4 प्रश्न पूछे जायेगें। दो प्रश्नो का उत्तर देना होगा। इकाई 5 से एक प्रश्न पूछा जाना अनिवार्य रहेगा। खंण्ड़ स कुल 30 अंको का रहेगा।

संदर्भित ग्रन्थ :–

01. भारतीय दर्शन की रूपरेखा – ए.पी.सिन्हा।
02. भारतीय दर्शन आचार्य बलदेव उपाध्याय।
03. मानव चेतना डॉ. ईश्वर भारद्वाज।
04. व्यक्तित्व का मनोविज्ञान तथा योग दर्शन डॉ. पूजा मनमोहन उपाध्याय, मध्य प्रदेश साहित्य अकादमी भोपाल।
05. आसन, प्राणायाम, मुद्रा तथा रूप योग, पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार।
06. भारतीय दर्शन – दत्त एवं चटर्जी।

गोविन्द गुरू जनजातीय विश्वविद्यालय, बॉसवाड़ा (राज.)

एम. ए. (स्नातकोत्तर) योग–पूर्वार्द्ध

द्वितीय प्रश्न पत्र (योग 102)

पातंजल योग सूत्र – चारों पाद

पाठ्यक्रम

समाधि पाद –योग का अर्थ तथा स्वरूप, समाधि पाद –समाधि के प्रकार, साधन पाद क्रिया योग,पंच क्लेश, विभूति पाद – धारणा, ध्यान, समाधि, कैवल्य पद –सिद्धि के पंच साधन

इकाई प्रथम – समाधि पाद – योग का अर्थ तथा स्वरूप, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की अवधारणा चित्त भूमियां, चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय, अभ्यास और वैराग्य, भव प्रत्यय और उपाय प्रत्यय, साधन पंचक, चित्त विक्षेप, चित्त प्रसादन।

इकाई द्वितीय – समाधि पाद – समाधि के प्रकार तथा स्वरूप, अध्यात्म प्रसाद तथा ऋतम्भरा प्रज्ञा,सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, सर्जीव – निर्जीव समाधि, समापत्ति तथा समाधि के मध्य अन्तर, ईश्वर की अवधारणा, ईश्वरप्रणिधान।

इकाई तृतीय – साधन पाद – क्रिया योग, पंचक्लेश, कर्माशय कर्मविपाक, दुःख का स्वरूप चतुर्व्यूहपाद दृश्य –दृष्टा निरूपण,प्रकृति पुरुष संयोग, अष्टांग योग संक्षिप्त परिचय तथा महत्व यम – नियम आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार का स्वरूप तथा सिद्धियां

इकाई चतुर्थ – विभूति पाद – धारणा ध्यान तथा समाधि का स्वरूप तथा महत्व। संयम का स्वरूप, चित्त, सम्कार की अवधारणा, परिणामत्रय और विभूतियां ।

इकाई पंचम – कैवल्य पद – सिद्धि के पंच साधन, निर्माण चित्त की अवधारणा, समाधि जनित सिद्धि का महत्व कर्म के चार प्रकार, वासना, धर्ममेघ समाधि, विवेक ख्याति, कैवल्य स्वरूप

प्रश्न पत्र का प्रारूप

सभी इकाइयों से समान रूप से प्रश्न पूछे जायेंगे। प्रश्न पत्र तीन खण्डों में विभाजित होगा। खण्ड अ में अति लघुत्तरात्मक 10 प्रश्न पूछे जायेंगे पांचों इकाइयों से बराबर प्रश्न पूछे जायेंगे। कोई वैकल्प नहीं दिया जायेगा 02 अंक निर्धारित होंगे खण्ड – ब में प्रत्येक इकाई से दो –दो प्रश्न पूछे जायेंगे कुल 10 प्रश्न होंगे प्रत्येक इकाई के एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। 50 अंक

निर्धारित रहेगे। खंण्ड़ स में कुल 4 प्रश्न पूछे जायेगें। दो प्रश्नो का उत्तर देना होगा। इकाई 5 से एक प्रश्न पूछा जाना अनिवार्य रहेगा। खंण्ड़ स कुल 30 अंको का रहेगा।

अनुशंसित ग्रन्थ :–

01. योग सूत्र – तत्ववैशारदी, वाचस्पति मिश्र।
02. योग सूत्र – योग वार्तिक, विज्ञान भिक्षु।
03. योग सूत्र – राजमार्तण्ड़, भोजराज।
04. पातंजल योग प्रदीप, ओमानन्द तीर्थ।
05. योग सूत्र – सुबारामश्री',चौखम्बा, मोतीलाल बनारसीदास।

गोविन्द गुरू जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा (राज.)

प्रथम परिसीमन पुनर्ग्रहण

तृतीय प्रश्न पत्र (योग एवं)

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

पाठ्यक्रम

मानवीय कोशिका संरचना, श्वसन तंत्र, अन्न स्रावी तंत्र, पाचन तंत्र, मूत्रजनन तंत्र इत्यादि

इकाई प्रथम – मानवीय कोशिका संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक, के कार्य एवं प्रकार। रक्त परिसंचरण तंत्र, रक्त की रचना, श्वेत रक्त कण, लाल रक्त कण व रक्त, हीमोग्लोबिन की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी शिरा की रचना व अंतर, हृदय की बाह्य तथा आंतरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव, रक्तचाप व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।

इकाई द्वितीय – श्वसन तंत्र – श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भाग, श्वसन तंत्र की रचना, श्वसन की क्रिया – बाह्य व आंतरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियन्त्रण प्रक्रिया, श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।

इकाई तृतीय – अन्न स्रावी तंत्र – पाचक अन्न स्रावी ग्रंथि स्रावी प्रक्रिया, अन्नाशयकर व इसमें व अंतर पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिवृक्कीय ग्रन्थि, वृक्कीय ग्रन्थि, अग्न्याशय ग्रन्थि, अग्न्याशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, जिम्ब तथा अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्न स्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।

इकाई चतुर्थ – पाचन तंत्र – पाचन तंत्र की परिभाषा, पाचन तंत्र की रचना व क्रियाएं, प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेट्स का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्न्याशय की रचना व कार्य, पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव। उत्सर्जन तंत्र, उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तंत्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्सर्जन की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव। त्रिदोष सिद्धान्त

इकाई पंचम – तन्त्रिका तंत्र – तन्त्रिका तंत्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार, तन्त्रिका आवेग, नाड़ी की रचना, मस्तिष्क के विभाग, बृहद् मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाड़ी के भेद, मस्तिष्कीय नाड़ियां व सुषुम्नीय नाड़ियां, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वायत्त नाड़ी संस्थान, तन्त्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव।

प्रश्न पत्र का प्रारूप

सभी इकाइयों से समान रूप से प्रश्न पूछे जायेंगे। प्रश्न पत्र तीन खण्डों में विभाजित होगा। खण्ड 'अ' में अति लघूत्तरात्मक 10 प्रश्न पूछे जायेंगे। सभी इकाइयों से बराबर प्रश्न पूछे जायेंगे। सभी विकल्प नहीं दिये जायेंगे। 20 अंक के द्वितीय खण्ड 'ब' में प्रत्येक इकाई से 2 - 2 प्रश्न

पूछे जायेगें। कुल 10 प्रश्न होगें। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। 50 अंक निर्धारित रहेगे।खंण्ड स में कुल 4 प्रश्न पूछे जायेगें। दो प्रश्नो का उत्तर देना होगा। इकाई 5 से एक प्रश्न पूछा जाना अनिवार्य रहेगा।खंण्ड स कुल 30 अंको का रहेगा।

अनुशंसित ग्रन्थ :-

01. शरीर रचना व क्रिया सिद्धांत – डॉ. अन्नत प्रकाश गुप्ता।
02. सुश्रुत शरीर स्थान – डॉ. भास्कर गोविन्द धाणेकर।
03. शरीर क्रिया सिद्धांत – डॉ. प्रियव्रत शर्मा।
04. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान –डॉ. एस. आर. शर्मा।
05. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – वैद्य रणजीत रॉय देसाई।
06. आसन प्राणायाम मुद्रा तथा रूप, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार।

गोविन्द गुरू जनजातीय विश्वविद्यालय, बॉसवाड़ा (राज.)

एम. ए. योग–पूर्वार्द्ध

चतुर्थ प्रश्न पत्र (योग 104)

हठ योग के सिद्धांत

पाठ्यक्रम

हठ योग परिभाषा, घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, शिव संहिता तथा वसिष्ट संहिता

इकाई प्रथम – हठ योग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठ सिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता।

इकाई द्वितीय – षड्कर्म वर्णन, धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन, महामुद्रा, महाबेध, महाबंध, खेचरी, उड्डीयान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध विपरीतकरणी, वजोली, शक्तिचलिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।

इकाई तृतीय – घेरण्ड संहिता – सासाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षड्कर्म – धौती, बस्ति, नेति, नोलि, त्राटक, व कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई चतुर्थ – घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन प्राणायाम, मुद्राएं, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

इकाई पंचम – शिव संहिता तथा वसिष्ठ संहिता – सामान्य परिचय, शिव संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम। वसिष्ठ संहिता में मुद्रा बन्ध तथा ध्यान।

प्रश्नपत्र का प्रारूप

सभी इकाइयों से समान रुप से प्रश्न पूछे जायेंगे। प्रश्न पत्र तीन खण्डो में विभाजित होगा। खण्ड 'अ' में अति लघुरात्मक 10 प्रश्न पूछे जायेंगे। पांचों इकाइयों से बराबर प्रश्न पूछे जायेंगे। कोई विकल्प नहीं दिया जायेगा। 20 अंक निर्धारित रहेंगे। खण्ड – ब में प्रत्येक इकाई से दो –दो प्रश्न पूछे जायेगें। कुल 10 प्रश्न होगें। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। 50 अंक निर्धारित रहेगे। खंण्ड स में कुल 4 प्रश्न पूछे जायेगें। दो प्रश्नो का उत्तर देना होगा। इकाई 5 से एक प्रश्न पूछा जाना अनिवार्य रहेगा। खंण्ड स कुल 30 अंको का रहेगा।

अनुशंसित ग्रन्थ :–

01. हठ योग प्रदीपिका प्रकाशक चौखम्बा औरियन्टालिया।

02. घेरण्ड संहिता : चौखम्बा औरियन्टालिया।

03. शिव संहिता : चौखम्बा औरियन्टालिया।

04. वशिष्ठ संहिता : गीता प्रेस गौरखपुर।

05. आसन प्राणायाम, मुद्राएं तथा बन्ध : योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।

गोविन्द गुरू जनजातीय विश्वविद्यालय, बॉसवाड़ा (राज.)

एम. ए. (आचार्य) योग–पूर्वार्द्ध

पंचम प्रश्न पत्र (योग 105)

प्रायोगिक

पाठ्यक्रम

आसन, प्राणायाम, षड्कर्म, मुद्राबन्ध एवं ध्यान विधियॉ।

आसन :– पवन मुक्तासन, समूह सूर्य नमस्कार, सिद्धासन,वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण,भद्रासन,जानुशीर्षासन,अर्द्धमत्स्येन्द्रासन,गौमुखासन,उष्ट्रासन, उत्तानपादासन,नौकासन,सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, कटिचक्रासन,चक्रासन, ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्द्ध धनुरासन, मार्जरि आसन, अर्ध शलाभासन,भूजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, बकासन, अर्द्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्द्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पर्वतासन, सिंहासन, मण्डूकासन **उत्कटासन,** पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज, आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, पाद अंगुष्ठासन, पर्वतासान, आकर्ण धनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन, अष्टवक्रासन, वातायनासन, कूर्मासन, तुलासन, व्याग्रासन, गुप्त पद्मासन, गर्भासन, तिर्यक् भुजंगासन, सर्पासन, अर्द्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्द्ध पद्मासन, पश्चिमोत्तासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।

प्राणायाम :– लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास, डायफ्रामिक बीथ/फूफ्फुसीय श्वसन, नाडी शोधन प्राणायाम, सूर्य भेदी प्राणायाम, चन्द्रभेदी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम। शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, ब्राह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति।

षड्कर्म :– जलनेति, रबड नेति, वमन धौति/कुंजल क्रिया, वातकर्म कपाल भाती। अग्निसार क्रिया, शीतकर्म कपालभाति, सूत्रनेति, व्यूतक्रम कपालभाति।

मुद्राबन्ध एवं ध्यान विधियॉ :– शाम्भवी मुद्रा, तडागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महामुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेद्य मुद्रा, अन्तर्मोन कायास्थैर्यम्।

अनुशंसित ग्रन्थ :–

01. हठ योग प्रदीपिका प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला।

02. घेरण्ड संहिता : योग पब्लिकेशन्स।

03. शिव संहिता : चौखम्बा औरियन्टालिया।

04. वशिष्ठ संहिता : गीता प्रेस गौरखपुर।

05. आसन प्राणायाम, मुद्रा तथा बन्ध : योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।