देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर

स्कूल ऑफ योग

पीएच.डी./एम.फिल. प्रवेश परीक्षा के लिए पाठ्यक्रम

विषय – योग

नोट – अधिकतम अंक 100, न्यूनतम अंक 50 (एससी/एसटी/पीएच : 45)

1) प्रश्नपत्र निर्धारक पाठ्यक्रम से 100 प्रश्न निर्धारित करेगा और प्रत्येक प्रश्न का एक अंक होगा।

2) प्रश्नों की संख्या निर्धारित पाठ्यक्रम की प्रत्येक इकाई से समान रूप से सेट की जानी चाहिए।

इकाई – 1 योग विज्ञान के मौलिक तत्व

योग की उत्पत्ति और परिभाषाएँ, योग का विकास, योगी का व्यक्तित्व – इसकी विशेषताएं। उपनिषद, गीता, योग वशिष्ठ, षड्दर्शन और आयुर्वेद में योग की प्रकृति। योग के प्रकार – राजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग। जीवन चरित्र और योग के क्षेत्र में योगदान– पतंजलि, याज्ञवल्क्य, गोरक्षनाथ, स्वामी दयानंद, स्वामी विवेकानंद, स्वामी कुवल्यानंद।

इकाई – 2 योगसूत्र

पतंजलि योग सूत्रों का ऐतिहासिक और रचनात्मक ज्ञान, योग की अवधारणा, चित्त की भूमियाँ और वृत्तियाँ, वृत्ति निरोध के उपाय, समाधि की अवधारणा और इसके प्रकार, ईश्वर – इसकी अवधारणा और आवश्यकता। योग अंतराय, क्रिया योग, कर्म का सिद्धांत, अष्टांग योग, पंच क्लेश, संयम, अष्ट सिद्धियाँ, प्रकृति, पुरूष और कैवल्य।

इकाई – 3 हठयोग के सिद्धांत

हठयोग – अवधारणा, परिभाषा, उचित स्थान, समय, हठ योगाभ्यास के लिए ऋतु, हठ योग में साधक और बाधक तत्व, हठसिद्धि लक्षण, आधुनिक समय में हठ का विकास। हठ योग ग्रंथों का मूल ज्ञान। हठ प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, षटकर्म, प्राणायाम, मुद्रा और बंध, प्रत्याहार, ध्यान और समाधि का ज्ञान, नादानुसंधान, कुंडलिनी – इसका प्रारूप और जागरण के साधन, नाड़ियाँ, चक्र और कोष का मूल ज्ञान।

10/10/2018

10/10/2018

इकाई – 4 सांख्य और गीता

(अ) सांख्य के अनुसार तीन प्रकार के दुख, उन्हें दूर करने के उपाय, 25 तत्वों की उत्पत्ति, सत्कार्यवाद, गुण, पुरुष, प्रकृति का प्रारूप। बुद्धि के आठ प्रमुख कार्य, तेरह कारक, अष्ट सिद्धियाँ, मोक्ष।

(ब) गीता – आत्मा, कर्म का सिद्धांत, धर्म और संन्यास का प्रारूप, ब्रह्म प्राप्ति के साधन, अभ्यास और वैराग्य, ध्यान, भ्रम और ईश्वर की अवधारणा।

इकाई – 5 मानव शरीर रचना और शरीर विज्ञान

मानव कंकाल, मांसपेशियाँ, श्वसन, हृदय–संवहनी, उत्सर्जन, अंतःस्त्रावी, पांच ज्ञानेन्द्रियाँ और तंत्रिका तंत्र का सामान्य शारीरिक ज्ञान और शारीरिक और उन पर यौगिक प्रथाओं का प्रभाव।

इकाई – 6 योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

मनोविज्ञान में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, मानसिक स्वास्थ्य के तत्व, मानसिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति की विशेषताएँ, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के उपाय, व्यक्तित्व की अवधारणा, व्यक्तित्व के निर्धारक कारक, फ्रायड का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत, तनाव, निराशा, द्वन्द्व, प्रार्थना की परिभाषा एवं प्रकार, प्रार्थना के लाभ एवं दैनिक जीवन में महत्व।

इकाई – 7 योग और स्वास्थ्य

स्वास्थ्य – इसकी अवधारणा और उद्देश्य, स्वस्थवृत विज्ञान – अर्थ और उद्देश्य, योग और आयुर्वेद आधारित दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, सदावृत और आचार रसायन। आहार – हठयोग और स्वर योग के आधार पर आहार की अवधारणा, परिभाषा, प्रकार, संतुलित आहार और इसके घटक, मात्रा, समय, नियम और विनिमय, योग साधक के लिए पथ्य और अपथ्य आहार।

इकाई – 8 योगिक चिकित्सा

मेरूदण्ड के विभिन्न रोग एवं योगिक उपचार, अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के विभिन्न रोग एवं यौगिक उपचार, विभिन्न तंत्रों के रोग एवं योगिक उपचार,

इकाई – 9 अनुसंधान क्रियाविधि

शोध – अवधारणा, अर्थ और प्रकार

साहित्य शोध – विधियाँ और स्त्रोत

अनुभव जन्य अनुसंधान – अनुसंधान की रूपरेखा, परिकल्पना, नमूनाकरण, माध्य, माध्यिका और बहुलक एवं मानक विचलन, चर – आश्रित और स्वतंत्र

10/10/2018

10/10/2018