MAYO – 01

योग के आधारभूत तत्व

प्रथम खण्ड – योग का स्वरूप एवं शाखाओं का परिचय

इकाई–1 योग का अर्थ परिभाषा, महत्व एवं उद्देश्य

योग का उद्दभव एवं विकास

इकाई–2 आधुनिक युग में विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपादेयता

योग के सम्बन्ध में मिथ्या धारणा

इकाई–3 राजयोग एवं हठयोग

इकाई–4 भक्तियोग एवं ज्ञानयोग

इकाई–5 कर्मयोग एवं मंत्रयोग

द्वितीय खण्ड – योग का विभिन्न शास्त्रों में उल्लेख

इकाई–6 योग वशिष्ठ एवं नारद भक्ति सूत्र में योग

इकाई–7 बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन में योग

इकाई–8 वेद में योग का स्वरूप

संत साहित्य में योग– कबीरदास, सूरदास, तुलसीदास

तृतीय खण्ड– प्राचीन काल से समसमायिक समय में योग सम्बन्धी परम्परायें

इकाई–9 महर्षि पतंजलि का परिचय एवं यौगिक योगदान

गोरखनाथ जी की परम्परा का परिचय और यौगिक योगदान

आदि शंकराचार्य जी का परिचय और यौगिक योगदान

इकाई–10 स्वामी राम कृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविंद,

महर्षि रमण जी, स्वामी कुवलयानन्द जी

इकाई–11 श्री श्यमाचरण लाहड़ी, श्री टी0 रामाकृष्णाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती,

स्वामी सत्यानन्द जी, स्वामी राम (हिमालय)

इकाई–12 महर्षि महेश योगी, पं0 श्री रामशर्मा आचार्य, योगगुरु अयंगार,

श्री श्री रविशंकर, स्वामी रामदेव

Scanned with CamScanner

MAYO – 02

हठयोग के सिद्धन्त

प्रथम खण्ड – हठयोग का अर्थ एवं षट्कर्म

इकाई 01 – हठयोग का अर्थ एवं उद्देश्य, हठयोग की प्रासंगिकता।

इकाई 02 – हठयोग के (दस यम और दस नियम)

हठयोग में साधक और बाधक तत्व, मठ और मिताहार की अवधारणा।

इकाई 03 – घटशुद्धि की अवधारणा, हठयोग में शोधन क्रियाओं की महत्ता, शोधन क्रिया, धौति, वस्ति।

इकाई 04 – नौलि, त्राटक, कपालभाँति, नेति।

द्वितीय खण्ड – हठ ग्रन्थों में आसन

इकाई 05 – आसन की परिभाषा, (नियम एवं सावधानियाँ)

सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित) सूक्ष्म योग, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन

इकाई 06 – सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, मुक्तासन, वज्रासन, स्वास्तिकासन

इकाई 07 – गोमुखासन, वीरासन, धनुरासन, शगासन, गुप्तासन, मयूरासन, शीर्षासन

इकाई 08 – मत्स्यासन, गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कट आसन, संकट आसन, मयूरासन

इकाई 09 – कुक्कुटासन, कुर्मासन, उत्तानकुर्मासन, मण्डुकासन, उत्तान मण्डुकासन, वृक्षासन

इकाई 10 – गरुणासन, शलभासन, मकरासन, उष्ट्रासन, भुजंगासन, मत्स्येन्द्रासन, योगासन

चतुर्थ खण्ड – हठ ग्रन्थों में प्राणायाम

इकाई 11 – प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम की अवस्थायें और चरण।

हठयोग साधना में प्राणायाम करने के लिये पूर्व अपेक्षाएं।

योग ग्रन्थों में वर्णित प्राणायाम।

इकाई 12 – नाड़ी शोधन प्राणायाम, सहित प्राणायाम (सगर्भ प्राणायाम, निगर्भ प्राणायाम),

सूर्यभेद प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, प्लाविनी प्राणायाम।

इकाई 13 – शीतली प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, मुर्च्छा प्राणायाम,

केवली प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम

पंचम खण्ड – हठयोग ग्रन्थों में बंध मुद्रा और अन्य क्रियाएँ

इकाई 14 – मूलबन्ध, जालन्धर बंध, उड्डियान बन्ध, महाबन्ध।

इकाई 15 – महामुद्रा, नभोमुद्रा, महाबेध मुद्रा, विपरीतकरणी, खेचरी मुद्रा, काकी मुद्रा, पाशिनी मुद्रा।

इकाई 16 – वज्रोली मुद्रा, योनि मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, माण्डुकी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा

इकाई 17 – घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की अवधारणा।

इकाई 18 – हठ प्रदीपिका में नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ नादानुसंधान की चार अवस्थाएं।

Scanned with CamScanner

MAYO – 03

योग क्रियात्मक

1. षटकर्म	–	कपालभाँति, त्राटक, अग्निसार, जलनेति
2. आसन	–	सूक्ष्म योग, सूर्यनमस्कार, तड़ासन, त्रियंक तड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, अर्धमत्स्पेन्डासन, पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, बज्रासन, पद्मासन, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन, नौकासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, हलासन, सेतुवेधासन, शवासन
3. प्राणायाम	–	नाड़ीशोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम उज्जायी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम
4. बंध	–	मूलबंध बंध, उड्डीयान बंध, जालंधर बंध
मुद्रा	–	ज्ञान मुद्रा, चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा विपरीकरनी मुद्रा, मेरूदण्ड मुद्रा, योग मुद्रा
5. मंत्र/ध्यान	–	गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र सोहम ध्यान, पंचकोश ध्यान

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

1. वर्तमान वैविक परिवेश में योग	2. भारत का अतीत, वर्तमान एवं भविष्य
3. भारतीय संस्कृति, संस्कार एवं जीवन मूल्य	4. 21 जून योग दिवस

मौखिक –

Scanned with CamScanner

MAYO - 04

आहार एवं पोषण

खण्ड 1– आहार शास्त्र का परिचय–

इकाई 1– भोजन का अर्थ, पोषण एवं पोषक तत्वों की आधारभूत अवधारणाए भोजन के कार्य।

इकाई 2– आहार के प्रमुख घटक– परिभाषाए एवं प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई 3– संतुलित आहार, यौगिक आहार एवं जीवन शैली के प्रबंधन में इसकी प्रासंगिकता।

इकाई 4– मानव की पोषण संबंधी आवश्यकताए।

खण्ड 2– आहार के पोषक तत्व –

इकाई 5– मुख्य पोषक तत्व – (कार्बोज, वसा व जल)– स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव

इकाई 6– मुख्य एवं ट्रेस खनिज लवण – स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव

इकाई 7– वसा एवं जल में घुलित विटामिन – स्रोत कार्य एवं शरीर पर प्रभाव

खण्ड 3– विभिन्न वर्गों व अवस्थाओं के लिए संतुलित आहार–

इकाई 8– किशोरो के लिए संतुलित आहार।

इकाई 9– बालकों के लिए संतुलित आहार।

इकाई 10– प्रौढ़ो के लिए संतुलित आहार।

इकाई 11– गर्भवती महिला एवं दुग्धपान कराने वाली माता के लिए संतुलित आहार।

खण्ड 4– आहार एवं चयापचय क्रिया–

इकाई 12– ऊर्जा– मूल अवधारणाए, परिभाषा, ऊर्जा असंतुलन

इकाई 13– चयापचय उपचय एवं अपचय की संकल्पना।

कैलोरी की आवश्यकता – बेसल मेटाबोलिक दर (BMR) व (BMR) को प्रभावित करने वाले कारक।

खण्ड 5– विभिन्न खाद्य समूह –

इकाई 14– अनाज, दलहन, दूध व दूध से बने पदार्थ, सब्जिया एवं फल, वसा व तेल– संगठन एवं पोषक मूल्य

खण्ड 6– रोग एवं उपचारात्मक पोषण –

इकाई 15– उपचारात्मक पोषण का अर्थ एवं साधारण आहार का उपचारात्मक आहार में परिवर्तन।

इकाई 16– विभिन्न रोगावस्थाओं में आहार –

हृदय संबंधी रोग – एथेरेस्कलोरोसिस, हाइपरटेंशन, हाइपरलिपिडीमिया

यकृत संबंधी रोग – पीलिया, सिरोसिस

आहार नाल संबंधी रोग – कब्ज, अतिसार, पेप्टिक अल्सर, मधुमेह

मोटापा एवं न्यूनता –

गुर्दे की बीमारियाँ – ग्लोमैरूलों नेफ्राइटिस, क्रोनिक रीनल फेल्योर, यूरेमिया

Scanned with CamScanner

MAYO – 05

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

खण्ड – 1 –

कोशिका– परिभाषा परिचय प्रकार संरचना, कार्य, कोशिका चक्र, कोशिका विभाजन, मिटोसिस, मीओसिस, कोशिका, नवीकरण, कोशिकीय विभेदीकरण एवं प्रसार।

ऊतक – परिभाषा, परिचय प्रकार, संरचना, कार्य स्थिति, उपकला या एपिथीलियामी ऊतक, संयोजी ऊतक, पेशी ऊतक, तंत्रिका ऊतक

अंग (Organ) – परिभाषा, संरचना, कार्य स्थिति– Heart, Lungs, Liver, Kidneys

अंग तंत्र (Organ System) – परिभाषा, संरचना कार्य प्रकार स्थिति

खण्ड – 2 –

Skeletal System - अस्थियाँ, विभिन्न प्रकार, संधि/जोड़ एवं इसके विभिन्न प्रकार, संरचना एवं कार्य Synovial joints (Pivot, hinge, Saddle, Plane, Candyloid, Ball and Socket Joints.)

Muscular System- माँसपेशियों का वर्गीकरण एवं उनकी संरचना, माँसपेशियों का संकुचन, न्यूरोमस्कुलर संगम

खण्ड – 3 –

पोषण एवं चयापचय– परिभाषायें, प्रकार कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन खनिज विटामिन्स, रेशेदार आहार, आहार की सिफारिस, संतुलित आहार, शिशुओं के लिए आहार, गर्भवती महिलाओं एवं बुजुर्गों के लिए आहार, ऊर्जा चयापचय, मोटापा एवं भुखमरी।

पाचन तन्त्र– पाचन की परिभाषा, संरचना, मुख एवं लार ग्रन्थियाँ, चबाना एवं निगलना प्रक्रियायें लार स्राव, आमाशय अग्न्याशय, लीवर एवं पित्ताशय, पित्त का स्राव, आँत, जठरांत्र की गति, जठरांत्र के हार्मोन, पेट के कार्य, पाचन एवं अवशोषण।

श्वसन तन्त्र – श्वसन की परिभाषा, श्वसन तन्त्र की संरचना, फेफड़ों का कार्य वेन्टिलेशन, श्वसन प्रक्रिया/श्वसन यान्त्रिकी पल्मोनरी संचरण, फुफ्फुसद्रव, फुफ्फुस एडिमा, गैसीय विनियम के सिद्धान्त, आक्सीजन एवं कार्बनडाई आक्साइड का संवहन, श्वसन, नियन्त्रण, फुफ्फुस कार्य परीक्षण।

खण्ड – 4 –

उत्सर्जन तन्त्र – मूत्र तंत्र की संरचना, गुर्दा, नेफान, जल संतुलन, तरल संतुलन का नियन्त्रण, मूत्र निर्माण, रक्त चाप एवं आयनिक रचना, मूत्र त्याग की इच्छा, मूत्रल, किडने फेल्योर।

हृदय व रक्तवाहिनियाँ तन्त्र– हृदय की संरचना, कार्य कार्डियक मसल, हृदय चक्र, हृदय एक पम्प के रूप में, कार्डियक आउटपुट (हृदय उत्पादन) हृदय के विशिष्ट ऊतक, हृदय आवेग का उत्पन्नीकरण, ई०सी०जी०, अतालता, धमनीय रक्त चाप।

रक्त– परिभाषा, बलडग्रुप, रक्त–आधान, रक्ताल्पता, हीमोफीलिया।

लसीका प्रणाली– लसीकावत् अंग, लसीका रचना एवं कार्य, लसीका तन्त्र, माइक्रोसरकुलेशन।

खण्ड – 5 –

अंतःस्रावी तन्त्र– अंतःस्रावी ग्रन्थियों की संरचना, स्थान स्थिति एवं स्राव, हारमोन का वर्गीकरण, हार्मोन्स की कार्यप्रणाली, हाईपोथैलेमस का अंतः स्रावी कार्य, पिट्यूटरी, थायराइड, एड्रीनल्स, पैंक्रियाज, पैराथायरायड, ग्रन्थि, पिनियल ग्रंथि एवं कैलिसीटोनिन का महत्व

तंत्रिका तन्त्र– भूमिका, तंत्रिका तन्तुओं का वर्गीकरण, नर्वकन्डक्सन Synaptic Transmission, दैहिक भावनाओं का वर्गीकरण, संवेदकग्राहियाँ थैलेमस, हाइपोथैलेमस, सोमैटोसेन्सरी कार्टेक्स, सोमैटो सेन्सरी संगति क्षेत्र, दर्द, मेरुदण्ड एवं मोटर क्रियाएं, रिफ्लेक्स एवं रिफ्लेक्स आर्क, ब्रेन स्टेम, मोटर क्रियाओं पर नियन्त्रण, सेंरिबैलम, बेसल गैंगलिया, आसन स्थिति का संतुलन, मोटर कार्टेक्स, लिम्बिक सिस्टम, स्वायत्ततंत्रिका प्रणाली।

विशेष ज्ञानेन्द्रियाँ– नेत्र की संरचना, दृष्टि पटल (Retina) के रिसेप्टर एवं तंत्रिकीय कार्य, रंग दृष्टि, वर्णान्धता, दृष्टि दोष निकट एवं दूर।

कान– अंतः एवं मध्य कर्ण संरचना एवं कार्य, बधिरता, काक्लिया, हियरिंग एड, जीभ की संरचना, कार्य स्वाद कालिकायें स्वाद की अनुभूति, सूँघने की क्रिया।

खण्ड – 6 –

प्रतिरक्षा प्रणाली– प्रतिरक्षा, सहज प्रतिरक्षा प्रणाली, प्राप्त प्रतिरक्षा, एलर्जी, अत्यधिक संवेदनशीलता, प्रतिरक्षा न्यूनता।

प्रजनन तंत्र– पुरुषों एवं महिलाओं के प्रजनन तंत्र की संरचना, पुरुष एवं महिला हार्मोन्स तथा उनके कार्य। मासिक धर्म चक्र, गर्भावस्था एवं स्तनपान, गर्भनाल के कार्य, प्रसव।

Scanned with CamScanner

MAPH
दर्शन शास्त्र

MAPH – 01
भारतीय दर्शन

खण्ड–01 वेद और उपनिषद
- इकाई–1 वेद का परिचय
- इकाई–2 वेदो की अपौरुषेयता
- इकाई–3 उपनिषद् मे जगत
- इकाई–4 जीव की अवस्थाएं

खण्ड–2 चार्वाक दर्शन
- इकाई–1 ज्ञान मीमांसा
- इकाई–2 तत्व मीमांसा
- इकाई–3 आचार मीमांसा

खण्ड–3 जैन दर्शन
- इकाई–1 अनेकान्त एवं द्रव्य का सिद्धन्त
- इकाई–2 स्यादवाद एवं सप्तभंगी नय
- इकाई–3 विकासवाद
- इकाई–4 बंधन एवं मोक्ष का सिद्धान्त

खण्ड–4 बौद्ध दर्शन
- इकाई–1 बौद्ध दर्शन के विभिन्न संप्रदाय
- इकाई–2 प्रतीत्य समुत्पाद का सिद्धान्त
- इकाई–3 क्षणिकवाद तथा अनात्मवाद का सिद्धान्त
- इकाई–4 निर्वाण एवं बोधिसत्व का सिद्धान्त

खण्ड–5 सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन
- इकाई–1 सत्कार्यवाद का सिद्धान्त
- इकाई–2 प्रकृति एवं पुरुष
- इकाई–3 विकासवाद
- इकाई–4 त्रिविध दुःख एवं मुक्ति सिद्धान्त
- इकाई–5 चित्त एवं चिन्त
- इकाई–6 अष्टांग योग एवं समाधि

खण्ड–6 न्याय दर्शन एवं वैशेषिक दर्शन
- इकाई–1 न्याय प्रमा एवं प्रमाण विचार
- इकाई–2 अनुमान
- इकाई–3 ईश्वर
- इकाई–4 पदार्थ
- इकाई–5 परमाणुवाद

खण्ड–7 पूर्वमीमांसा दर्शन
- इकाई–1 धर्म एवं अदृष्ट
- इकाई–2 प्रामाण्यवाद एवं ख्यातिवाद
- इकाई–3 प्रमाण मीमांसा
- इकाई–4 ख्यातिवाद

खण्ड–8 शंकराचार्य एवं रामानुज
- इकाई–1 मायावाद
- इकाई–2 जगत एवं जीव
- इकाई–3 प्रमाण विचार
- इकाई–4 आत्मा एवं जीव
- इकाई–5 मोक्ष

Scanned with CamScanner

MAPH – 05
समकालीन भारतीय दर्शन

खण्ड–1 विवेकानन्द

इकाई–1 व्यावहारिक वेदान्त का सामान्य परिचय
इकाई–2 तत्व मीमांसा
इकाई–3 भक्ति योग
इकाई–4 ज्ञान योग
इकाई–5 राज योग
इकाई–6 व्यवहारिक वेदांत की प्रासंगिकता

खण्ड–2 श्री अरविन्द

इकाई–1 विकासवाद
इकाई–2 अतिमानस
इकाई–3 सच्चिदानन्द
इकाई–4 समग्रयोग

खण्ड–3 सर्वपल्ली राधाकृष्णन

इकाई–1 प्राकृतिक निरीष्वरवाद का खण्डन
इकाई–2 अज्ञेयवाद का खण्डन
इकाई–3 संषयवाद का खण्डन
इकाई–4 अध्यात्मिक मानवतावाद
इकाई–5 विश्व का स्वरूप

खण्ड–4 जे0 कृष्णमूर्ति

इकाई–1 अस्तित्व परक चिन्तन की अपेक्षाएं
इकाई–2 जीवन के प्रति आदर्श दृष्टिकोण
इकाई–3 बुद्धि की सीमाएं

खण्ड–5 कृष्णचंद भट्टाचार्य

इकाई–1 दर्शन का स्वरूप
इकाई–2 विषयिता का सिद्धान्त
इकाई–3 स्वतंत्रता का क्रमिक अनुभूति

खण्ड–6 देवी प्रसाद चदटोपाध्याय

इकाई–1 दर्शन का स्वरूप
इकाई–2 अनीश्वरवाद
इकाई–3 लोकायत भौतिकवाद

खण्ड–7 मुहम्मद इकबाल

इकाई–1 सर्वेश्वरवाद का खण्डन
इकाई–2 जगत
इकाई–3 ईश्वर

खण्ड–8 महात्मा गांधी

इकाई–1 ईश्वर का स्वरूप
इकाई–2 सर्वधर्म समभाव
इकाई–3 एकादश व्रत
इकाई–4 सर्वोदय
इकाई–5 गांधी के धार्मिक विचार

Scanned with CamScanner

MAYO - 06

पतंजलि योग सूत्र

प्रथम खण्ड – पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय एवं समाधिपाद

इकाई–1 पतंजलि योग सूत्र का ऐतिहासिक परिचय

पतंजलि योग सूत्र के चारों अध्यायों का परिचय

आधुनिक युग में पतंजलि योग सूत्र का महत्व, शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक महत्व

इकाई–2 योग की परिभाषा, चित्त की धारणा, चित्त की वृत्ति, चित्त भूमि

इकाई–3 अभ्यास वैराग्य योगान्तराय, ईश्वर स्वरूप, चित्त विक्षेप, ईश्वर की अवधारणा और गुण,

ईश्वर प्राणिधान की प्रक्रिया

इकाई–4 चित्त प्रसाधन, समाधि–सम्प्रज्ञात एवं ऋतम्भरा प्रज्ञा, सबीज एवं निर्बीज समाधि

द्वितीय खण्ड – साधना पाद

इकाई–5 क्रिया योग – तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान

पंच क्लेश– अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनेवेश, कर्माशय एवं कर्म विपाक की

अवधारणा, दृश्यनिरुपण, दृश्टानिरूपणम, प्रकृति पुरुष संयाग

इकाई–6 अष्टांग योग (बहिरंग साधना) यम, नियम आसन, प्राणायाम प्रत्याहार की अवधारणा

तृतीय खण्ड – विभूति पाद

इकाई–7 अष्टांग योग (अंतरण साधना) धारणा ध्यान, समाधि, संयम का स्वरूप

इकाई–8 योग विभूतिया

अष्टसिद्धि अणिमा, महिमा, लधिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व

चतुर्थ खण्ड – कैवल्यपाद

इकाई–9 सिद्धियों के प्रकार, निर्मल चित्त की अवधारणा, समाधि के माध्यम से प्राप्त सिद्धियों

का महत्व

इकाई–10 धर्म मेघ समाधि, विवेक, ख्याति, निरूपणम, कैवल्य

कर्म, कर्म के प्रकार, कर्मफल सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन

Scanned with CamScanner

MAYO - 07

योग चिकित्सा

प्रथम खण्ड–

इकाई–1 श्वसन संबंधी विकार– एलर्जी सम्बन्धी नासिका प्रवाह और वायुविवरशोथः चिरकालिक प्रतिरोधी फुपफुसीय रोग (सीओपीडी): क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस

इकाई–2 हृदय सम्बन्धी विकारः उक्त रक्तचाप, A.P. (हृदय रक्त अवरोधक), हार्दिक अस्थमा

इकाई–3 अतःस्रावी और चयापचय विकार – मधुमेह मेलिटस (i&ii) उच्च और उच्चतर–थायरायडिज्म, मोटापा उपापचय सिड्रोम।

द्वितीय खण्ड–

इकाई–4 प्रसूति और स्त्री रोग संबन्धी विकार, मासिक धर्म संबंधी विकारः डिम्मेनेरेग, रजोनिवत्ति और पेरी–रजोनोपेशियल विकार, गर्भावस्था और प्रसव के लिए योग, प्रसवपूर्ण देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल।

इकाई–5 जठराल संबन्धी विकारः (पाचन सम्बन्धी अम्लीय विकार) एपीडीः जठरशोध– तीव्र और क्रमिक, पाचन सम्बधित अल्सर

इकाई–6 कब्ज, अतिसार, अति सूजन रोग, सव्रण वृहदात्रशोथ, बवासीर

तृतीय खण्ड–

इकाई–7 मानव कंकाल सम्बंधित विकारः पीठ दर्द, इंटरवेटेब्रल डिस्क प्रोलाप्ज (आईवीडीपी),

इकाई–8 लम्बर स्पोडिलीलीस्थिसिस, सर्वाइकल स्पोंडिलोलीस्थिसिस, अर्थराईटिस

इकाई–9 स्नायुतंत्र संबंधी विकारः माइग्रेन, तनाव–सिरदर्द, अपस्मार (मिर्गी)

इकाई–10 मनोवैज्ञानिक विकारः न्यूरोसिस (विक्षिप्त), उद्वेग अनियमितता, मनोविकृति, फोबिया, अवसाद

Scanned with CamScanner

MAYO – 08

योग क्रियात्मक

1. षटकर्म – रबर नेति, सूत्र नेति, कुंजल क्रिया, वमन धौति, शंखप्रज्ञालय, नौली

   (प्रायोगिक प्रथम की सभी क्रियायें)

2. आसन – गरूणासन, नटराज आसान, वीरभद्रासान, 1,2,3, मार्जारिआसान,

   सिद्धासन, स्वस्तिकासन, सुप्त वजासन, मयुरासन, वद्वपद्मासन, कुमसिन

   जानुशीर्षसन, सिंहासन, शांशकासन, मत्स्यासन, चक्रासन, शीर्षासन

   उष्ट्रासन, मंडुकासन, संकटासन, भद्रासन, (प्रथम वर्ष के सभी आसन)

3. प्राणायाम – सूर्यभेदी प्राणायाम, चन्द्रभेदी प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम,

   मूर्च्छा प्राणायाम (प्रथम वर्ष में वर्णित सभी प्राणायाम)

4. बंध/मुद्रा – महाबंध, महामुद्रा, प्राणमुद्रा, अपान मुद्रा, काकी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा

   तड़ागी मुद्रा, खंचरी मुद्रा (प्रथम वर्ष की सभी मुद्रायें)

5. मंत्र/ध्यान – ज्योति त्राटक ध्यान, नासाग्रदृष्टि ध्यान, योगनिद्रा, विपश्यना ध्यान

   सुदर्शन क्रिया ध्यान, ओमकार ध्यान

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

1.	2.
3.	4.

मौखिक –

Scanned with CamScanner

MAYO – 09

श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद

प्रथम खण्ड – श्रीमद्भगवद्गीता

इकाई–01 – श्रीमद्भगवद्गीता का सामान्य परिचय।
भगवद्गीता में योग की परिभाषा और उनकी
प्रांसगिकता और क्षेत्र।

इकाई–02 – भगवद्गीता के आधारभूत तत्व
आत्मा का स्वरूप, स्थितप्रज्ञ का लक्षण, कर्म का स्वरूप (सकाम और निष्काम)

इकाई–03 – सांख्ययोग का अर्थ (अध्याय–2), कर्मयोग (अध्याय–3)
और संन्यास योग।

इकाई–04 – ध्यान योग (अध्याय–6) भक्त का स्वरूप (अध्याय–7) भक्ति का स्वरूप
(अध्याय–12) भक्तियोग के साधन और साध्य।

इकाई–05 – त्रिगुण का स्वरूप और प्रकृति की अवस्थाएं, श्रद्धा के तीन प्रकार।

इकाई–06 – योग साधक के लिये भोजन, भोजन का वर्गीकरण (अध्याय–14)
मोक्ष संन्यास योग (अध्याय–18)

द्वितीय खण्ड – उपनिषदों का सामान्य परिचय

इकाई–07 – **ईशावास्योपनिषद्–** कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा
ब्रह्म का ज्ञान, आत्मभाव।
केनोपनिषद्– आत्म (स्व) और मन, सत्य की सहज अनुभूति,
यक्षोपाख्यान का नैतिक उपदेश।

इकाई–08 – **कठोपनिषद्:–** योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति की महत्ता
प्रश्नोपनिषद् – प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंचप्राण, छः प्रमुख प्रश्न।

इकाई–09 – **मुण्डकोपनिषद्** – ब्रह्म विद्या के दो उपागम परा और अपरा, ब्रह्म विद्या की
श्रेष्ठता, स्वार्थिक कर्मा की निरर्थकता : तप और गुरूभेक्ति, सृष्टि–उत्पत्ति,
ध्यान का परमलक्ष्य – ब्रह्मानुभूति।

इकाई–10 – **माण्डूक्य उपनिषद** – चेतना की चार अवस्थायें और ओंकार (अ,उ,म) अक्षरों से
उसका सम्बन्ध।
ऐतरेय उपनिषद् – आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा।

इकाई–11 – **तैत्तिरीय उपनिषद्** – पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली और
भृगुवल्ली का सारांश।

इकाई–12 – **छान्दोग्य उपनिषद्** – ओम का ध्यान, शांडिल्य विद्या तथा वृहदारण्यक
उपनिषद् – आत्मा और ज्ञान की अवधारणा आत्मा और परमात्मा का संयोग।

Scanned with CamScanner

MAYO – 10

अनुसंधान विधियाँ तथा सांख्यिकी

खण्ड – 01 शोध का अर्थ, आवश्यकता, समस्या की प्रकृति तथा डिजाइन

इकाई – 1 शोध का अर्थ प्रकार एवं आवश्यकता

इकाई – 2 शोध समस्या की प्रकृति एवं चयन

इकाई – 3 शोध परिकल्पना

इकाई – 4 शोध प्रतिचयन

खण्ड – 02 शोध की विधियाँ

इकाई – 5 ऐतिहासिक शोध

इकाई – 6 वर्णनात्मक शोध

इकाई – 7 प्रयोगात्मक शोध

इकाई – 8 गुणात्मक शोध

खण्ड – 03 आंकड़े संग्रह की तकनीके

इकाई – 9 परीक्षण प्रश्नावली व साक्षात्का

इकाई – 10 मापनी विधियाँ

इकाई – 11 केस अध्ययन विधि

इकाई – 12 समाजमितीय विधि

खण्ड – 04 सांख्यिकीय प्राविधियाँ

इकाई – 13 केन्द्रीय प्रक्षेपण की मापें एवं सहसम्बन्धात्मक गुणक

इकाई – 14 सांख्यिकीय अनुमान का आधार

इकाई – 15 टी–परीक्षण तथा प्रसरण विश्लेषण

इकाई – 16 नॉन पैरामैट्रिक सांख्यिकी – (Y2 Md Test, KS Test, Khi Test, मान विटनी, यू टेस्ट)

Scanned with CamScanner

MAPH – 06

धर्म दर्शन

खण्ड–01 धर्म, धर्म मीमांसा, धर्म दर्शन

इकाई–1 धर्म दर्शन की परिभाषा एवं स्वरुप
इकाई–2 धर्म और आचारशास्त्र
इकाई–3 धर्म और विज्ञान का सम्बन्ध

खण्ड–02 धर्म का आधार

इकाई–1 आस्था
इकाई–2 तर्क
इकाई–3 दैवी प्रकाशना
इकाई–4 रहस्यानुभूति

खण्ड–03 ईश्वर के अस्तित्व सम्बन्धी प्रमाण

इकाई–1 निमित्तेश्वरवाद
इकाई–2 पुरुषोत्तमवाद
इकाई–3 सर्वेश्वरवाद
इकाई–4 ईश्वरवाद

खण्ड–04 ईश्वर के अस्तित्व सम्बन्धी प्रमाण

इकाई–1 सत्ता मूलक युक्ति
इकाई–2 विश्वमूलक युक्ति
इकाई–3 प्रयोजनमूलक युक्ति
इकाई–4 नैतिक युक्ति
इकाई–5 धार्मिक अनुभूति सम्बन्धी युक्ति

खण्ड–05 ईश्वर के गुण

इकाई–1 व्यक्तित्व पूर्णता
इकाई–2 नित्यता
इकाई–3 सर्वज्ञता
इकाई–4 सर्वषक्तिमत्ता
इकाई–5 ईश्वर का सृष्टिकर्तृवव

खण्ड–06 ईश्वरवाद में अशुभ की समस्या

इकाई–1 अशुभ क्या है? अशुभ के प्रकार का अस्तित्व है?
इकाई–2 नैतिक एवं धार्मिक अशुभ
इकाई–3 अशुभ की समस्या के समाधान

खण्ड–07 अमरता की अवधारणा

इकाई–1 अमरता का स्वरुप
इकाई–2 अमरता के प्रकार
इकाई–3 अमरता के पक्ष एवं विपक्ष में मत
इकाई–4 शारीरिक अमरता का विचार

खण्ड–08 धार्मिक भाषा

इकाई–1 संज्ञानात्मक सिद्धान्त
इकाई–2 असंज्ञानात्मक सिद्धान्त
इकाई–3 अर्द्धसंज्ञानात्मक एक्विनास
इकाई–4 अर्द्धसंज्ञानात्मक– पालतिलिक

Scanned with CamScanner

MAPS – 02

प्राचीन भारतीय राजनीतिक चिन्तन

खण्ड–1	**प्राचीन भारतीय राजनीतिक चिन्तन के अध्ययन के विभिन्न उपागम**
इकाई–1	प्राचीन भारतीय राजनीतिक चिन्तन की अवधारणा
इकाई–2	प्रकृति और विशेषताएँ
इकाई–3	प्राचीन भारत में गणतन्त्र
इकाई–4	दक्षिण भारत की राजनीतिक संस्थाएँ
खण्ड–2	**मनुस्मृति में प्रतिपादित राजनीतिक एवं सामाजिक सिद्धान्त**
इकाई–5	वर्णाश्रम व्यवस्था
इकाई–6	मनुस्मृति में नारी धर्म
इकाई–7	राजा मंत्रिपरिषद् एवं राष्ट्र
इकाई–8	कोष, बल एवं मित्र
खण्ड–3	**महाभारत में वर्णित राजनीतिक विचार एवं संस्थाएँ**
इकाई–9	राजधर्म
इकाई–10	कर प्रणाली एवं युद्ध
इकाई–11	गणतंत्र
इकाई–12	प्रशासनिक नीतियाँ
खण्ड–4	**कौटिल्य रचित अर्थशास्त्र**
इकाई–13	धर्म एवं नीति पर कौटिल्य के विचार
इकाई–14	प्रशासनिक संगठन तथा गुप्तचर व्यवस्था
इकाई–15	मंडल सिद्धान्त
इकाई–16	कौटिल्य एवं मैकियावेली का एक तुलनात्मक अध्ययन
खण्ड–5	**शुक्रनीति एवं कामंदक नीति सार**
इकाई–17	शुक्र का राजत्व तथा मंत्रिपरिषद् सम्बन्धी विचार
इकाई–18	कोष तथा सेना पर शुक्र के विचार
इकाई–19	कामन्दक के राजत्व सम्बन्धी विचार
इकाई–20	कामन्दक के अन्तर्राज्य सम्बन्धी विचार

Scanned with CamScanner

PGFHR

स्नातकोत्तर अनिवार्य आधार पाठ्यक्रम

मानव अधिकार एवं कर्त्तव्य

खण्ड–1	**मानव अधिकार एवं कर्त्तव्य : मौलिक तत्व**
इकाई–1	मानव अधिकार का अर्थ एवं प्रकृति
इकाई–2	मौलिक तत्व (सहअस्तित्व, समूल, राज्य स्वतंत्रता, समानता, न्याय, भ्रातत्व)
इकाई–3	अधिकार और कर्त्तव्य के बीच संतुलन की आवश्यकता, स्वतंत्रता और उत्तरदायित्व
खण्ड–2	**दार्शनिक और ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य**
इकाई–1	मानव अधिकर का अतिहास
इकाई–2	मानव अधिकार आंदोलन
इकाई–3	मानव अधिकार के सिद्धान्त
खण्ड–3	**अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रयास**
इकाई–1	1948 का सार्वभौमिक घोषणा पत्र
इकाई–2	अन्तर्राष्ट्रीय प्रसंविदाएं, नागरिक और राजनीतिक अधिकार 1966
इकाई–3	अन्तर्राष्ट्रीय मानवाधिकार संस्थाएं
खण्ड–4	**भारत में मानव अधिकार और कर्त्तव्य**
इकाई–1	विकासः स्वतंत्रता आन्दोलन, संविधान निर्माण
इकाई–2	भारतीय संविधान
	a. प्रस्तावना
	b. नीति निर्देशक सिद्धान्त
इकाई–3	a. मौलिक कर्त्तव्य व अधिकार
	b. आरक्षण सम्बन्धी प्रावधान
खण्ड–5	**मानवाधिकारों का संरक्षण**
इकाई–1	राष्ट्रीय स्तर पर (सर्वोच्च न्यायालय राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग, राष्ट्रीय महिला आयोग)
इकाई–2	अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर (संयुक्त राष्ट्र एवं एन.जी.ओ. की भूमिका)
इकाई–3	प्रान्तीय स्तर पर (राज्य महिला आयोग एवं लोकायुक्त की भूमिका)

Scanned with CamScanner