

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY  
JALGAON**

**SYLLYABUS FOR M. A. II<sup>nd</sup>  
( SEMISTER - III , IV )**

**YOGIC SCIENCE**

**(WITH EFFECT FROM JUNE- 2014)**

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ  
एम. ए. (योगशास्त्र)  
सेमेस्टर - III & IV  
( शैक्षणिक वर्ष - २०१४ पासून )

---

Sub. Code **Sem.- III**

YOG-231	Paper - I	History & Philosophy of Yoga (योग तत्त्वज्ञान आणि इतिहास )
YOG-232	Paper - II	Yoga Education & Research Methodology (योग शिक्षण व संशोधनशास्त्र )
YOG-233	Paper - III	Practical Yoga - V ( प्रात्यक्षिक - ५ )
YOG-234	Paper - IV	Practical Yoga - VI ( प्रात्यक्षिक - ६ )

**Sem.- IV**

YOG-241	Paper - I	Bhagwadgeeta & YogaShastra ( भगवद्गीता आणि योगशास्त्र )
YOG-242	Paper - II	Psychology & Yoga For Personality Development ( मानसशास्त्र आणि योगाद्वारा व्यक्तिमत्व विकास )
YOG-243	Paper - III	Practical Yoga - VII ( प्रात्यक्षिक - ७ )
YOG-244	Paper - IV	Desertation. ( लघू शोध प्रबंध )

# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - तृतीय

पेपर - I ( तात्त्विक )

विषय :- History & Philosophy of Yoga (योग तत्त्वज्ञान आणि इतिहास)

( शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून )

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 231

गुण - बहिस्थ ८०  
+ अंतर्गत २०  
एकूण = १००

युनिट - १ :- दर्शनशास्त्र - थोडक्यात ओळख आणि परिचय

- १.१ जैन दर्शन , बौद्ध दर्शन
- १.२ न्याय दर्शन , वैशेषिक दर्शन
- १.३ सांख्य दर्शन, योगदर्शन
- १.४ उत्तर मिमांसा, पूर्व मिमांसा

युनिट - २ :- योगाची तात्त्विक पार्श्वभूमी

- २.१ कर्मसिद्धांत
- २.२ चार पूरूपार्थ, बंध मोक्ष सिद्धांत
- २.३ पंचकोष
- २.४ विविध योग ( भक्ति, ज्ञान आणि कर्म)

युनिट - ३ :- योग्यांचा जीवन परिचय

- ३.१ योगी अरविंद
- ३.२ स्वामी कुवल्यानंद , महर्षि महेश योगी
- ३.३ स्वामी विवेकानंद
- ३.४ स्वामी शिवानंद

युनिट - ४ :- पातंजल योग सूत्र- विभूतीपाद (सूत्र क्र. १ ते ५५)

- ४.१ अंतरंग योग : धारणा, ध्यान, समाधि
- ४.२ संयम, प्रज्ञा
- ४.३ समाधि परिणाम एकाग्रता परिणाम
- ४.४ योग्याला प्राप्त होणाऱ्या विविध विभूतिंचे विवेचन

# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - तृतीय

पेपर - II ( तात्त्विक )

विषय :- Yoga Education & Research Methodology (योग शिक्षण व संशोधनशास्त्र )

( शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून )

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 232

गुण - बहिस्थ ८०  
+ अंतर्गत २०  
एकूण = १००

## युनिट - १ :-

- १.१ संशोधन- अर्थ, स्वरूप, व्याख्या आणि प्रकार
- १.२ योग क्षेत्रात संशोधनाची आवश्यकता, स्वरूप आणि व्याप्ती
- १.३ संशोधनाचे प्रकार - सैद्धांतिक, व्यावहारिक आणि क्रियात्मक
- १.४ संशोधनाच्या पद्धती - ऐतिहासिक, प्रायोगिक, निरीक्षण, सहसंबंध

## युनिट - २ :-

- २.१ तथ्य - अर्थ आणि व्याख्या
- २.२ तथ्य संकलनाची वैशिष्ट्ये, तत्वे, साधने, महत्व आणि प्रकार
- २.३ संशोधन समस्या - अर्थ, व्याख्या, महत्व आणि समस्या निवड प्रक्रिया आणि समस्या सूत्रण.
- २.४ परिकल्पना ( गृहितकृत्य ) - अर्थ व व्याख्या, स्रोत, वैशिष्ट्ये, सामान्य वैशिष्ट्ये, कार्य, मर्यादा आणि प्रकार

## युनिट - ३ :-

- ३.१ नमुना निवडीचा अर्थ व व्याख्या, प्रमुख टप्पे, निवड पद्धतिचे फायदे, दोष, उद्देश व प्रकार.
- ३.२ चर - अर्थ, व्याख्या आणि प्रकार
- ३.३ संशोधन आराखड्याचा अर्थ आणि व्याख्या, संशोधन आराखड्यात समाविष्ट बाबी.
- ३.४ संशोधन अहवाल - उद्देश, घटक, वैशिष्ट्ये, महत्व आणि संशोधन , निर्माण होणाऱ्या समस्या.
- ३.५ सांख्यिकी- व्याख्या आणि कार्य, सांख्यिकीय मध्य , मध्यांक, बहुलक व्याख्या आणि त्यामधील संबंध

## युनिट - ४ :-

- ४.१ योग शिक्षणाची उद्दिष्टे आणि मूलतत्वे
- ४.२ वातावरण निर्मिती, हठप्रदीपिकेनुसार योग मठ लक्षण
- ४.३ आदर्श पाठ नियोजन, वर्ग संचालन.
- ४.४ संवाद कौशल्य आणि आदर्श योग शिक्षकाचे गुण.

# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - तृतीय

पेपर - III (प्रात्यक्षिक)

विषय :- Practical Yoga - V ( प्रात्यक्षिक - ५ )

( शैक्षणिक वर्ष २०१४पासून )

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 233

गुण - बहिस्थ ८०  
+ अंतर्गत २०  
-----  
एकूण = १००

युनिट - १ :-

आसन :

- १.१ मध्यम कालावधिची आसने ( १० मिनीटे)
- १.२ लवचिकतेची आसने
- १.३ स्थिरसुखमासनम्

युनिट - २ :-

त्रिबंधयुक्त प्राणायाम : (प्रत्येकी १० मिनीटे)

- २.१ नाडीशुद्धि, उज्जायी
- २.२ भ्रामरी, भस्त्रिका
- २.३ शितली, सित्कारी

युनिट - ३ :-

शुद्धिक्रिया :

- ३.१ धौति : ( दंड आणि वमन)
- ३.२ नेति : ( जलनेति आणि सूत्र नेति)
- ३.३ कपालभाती, अग्निसार, त्राटक

युनिट - ४ :-

धारणा, ध्यान आणि योगनिद्रा :

- ४.१ धारणा
- ४.२ ध्यान परिचय
- ४.३ योगनिद्रा

# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - तृतीय

पेपर - IV (प्रात्यक्षिक)

विषय :- Practical Yoga - VI ( प्रात्यक्षिक - ६ )

( शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून )

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 234

गुण - बहिस्थ ८०

+ अंतर्गत २०

एकूण = १००

युनिट - १ :- पाठनियोजन

- १.१ नित्य अभ्यास- आरंभीची प्रार्थना, अखेरची प्रार्थना, पर्वतासन, शरणागत मुद्रा
- १.२ उजळणी अभ्यास - पूर्वी शिकलेल्या प्रक्रियांची उजळणी
- १.३ पूर्वतयारी - नविन शिकविल्या जाणा-या प्रक्रियेची पूर्वतयारी
- १.४ नविन प्रक्रिया - नविन शिकवाव्या लागणाऱ्या प्रक्रिया
- १.५ नविन उजळणी - नविन शिकविलेल्या प्रक्रियांची उजळणी
- १.६ आवश्यकतेनुसार शवासन

युनिट - २ :- प्रकल्प

(समाजातील विविध कंपन्या, शाळा, नामांकित संस्था, महाविद्यालये, बँक, कार्यालये, धार्मिक व सामाजिक संस्था अशा विविध ठिकाणी योगाच्या प्रचार प्रसाराच्या अनुषंगाने नियोजन आणि आयोजन करून त्याचा सविस्तर अहवाल सादर करणे. )

# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - चतुर्थ

पेपर - I ( तात्विक )

विषय :- Bhagwadgeeta & Yogashastra ( भगवद्गीता आणि योगशास्त्र )

( शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून )

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 241

गुण -	बहिस्थ	८०
	+ अंतर्गत	२०
		<hr/>
		एकूण = १००

- युनिट - १ :- सांख्यदर्शन ओळख परिचय
- १.१ प्रकृति उत्क्रांती संकल्पना
  - १.२ सत्कार्यवाद
  - १.३ पुरूष बहुत्व
  - १.४ त्रिगुण संकल्पना
- युनिट - २ :- श्रीमद्भगवद्गीता : (अध्याय ६ निवडक श्लोक)
- २.१ ध्यानाकरिता उपयुक्त स्थान आणि आसन वर्णन
  - २.२ ध्यानाकरिता उपयुक्त शरीर स्थिती
  - २.३ सर्वश्रेष्ठ योग्याची लक्षणे
  - २.४ मनाची चंचलता आणि मन स्थिर करण्याचे उपाय
- युनिट - ३ :- पातंजल योग सूत्र - कैवल्यपाद ( निवडक सूत्र )
- ३.१ सिद्धिचे प्रकार आणि उपपत्ति
  - ३.२ देह आणि चित्त निर्माण विचार
  - ३.३ कर्म, वासना आणि त्यांचा विपाक विचार
  - ३.४ मुक्तिच्या चार अवस्था आणि प्रकार
- युनिट - ४ :- ध्यान साधना
- ४.१ विपश्यना
  - ४.२ प्रेक्षाध्यान
  - ४.३ सुदर्शन क्रिया
  - ४.४ सहजयोगसाधना

# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - चतुर्थ

पेपर - II ( तात्विक )

विषय :- Psychology & Yoga For Personality Development

( मानसशास्त्र आणि योगाद्वारा व्यक्तिमत्व विकास )

( शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून )

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 242

गुण - बहिस्थ ८०

+ अंतर्गत २०

एकूण = १००

## युनिट - १ :-

- १.१ मन - विविध व्याख्या आणि कार्य
- १.२ मन आणि इंद्रिय यांचा संबंध
- १.३ मानसिक रोगांचे वर्गीकरण
- १.४ व्यक्तिमत्व विकास आणि विकासातील अडथळे

## युनिट - २ :-

- २.१ चिंता - परिचय, सामान्य लक्षणे, चिंतेचे घटक आणि मनोवैज्ञानिक उपाय
- २.२ मानसिक संतुलनाचे महत्व, असंतुलित व्यक्तिची लक्षणे, कारणे, निवारण
- २.३ व्यक्तिमत्व विकास : आसन/ प्राणायाम /ओंकारसाधनेद्वारे व्यक्तिमत्व विकास
- २.४ योग आणि मूल्यशिक्षण, योगाच्या माध्यमातून कार्यक्षमतेची वाढ

## युनिट - ३ :-

- ३.१ एकाग्रता, स्मरणशक्ति विकासाकरिता योगिक उपचार
- ३.२ अनिद्रा/ नैराश्य विकारावर योगिक उपचार
- ३.३ मनःस्वास्थ्य आणि योगनिद्रा संबंध
- ३.४ मनःस्वास्थ्य आणि चित्तप्रसादन संबंध

## युनिट - ४ :-

- ४.१ नाद, ध्वनी आणि स्वर - व्याख्या आणि प्रकार, नाद आणि शरीरातील सप्तचक्र यांचा संबंध
- ४.२ योगसाधकांसाठी संगीत आणि संगीत साधकांसाठी योगाचे महत्व
- ४.३ नादसाधना, ओंकार साधना
- ४.४ योगिक प्रार्थना, स्ट्रेस मॅनेजमेंट, रोग निवारणासाठी योग संगित



# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - चतुर्थ

पेपर - III (प्रात्यक्षिक)

विषय :- Practical Yoga - VII ( प्रात्यक्षिक - ७ )

( शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून )

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 243

गुण - बहिस्थ ८०  
+ अंतर्गत २०  
एकूण = १००

युनिट - १ :-

आसन :

- १.१ सूर्यनमस्कार
- १.२ चार स्थितीतील आसनांचा अभ्यास
- १.३ दीर्घ कालावधिच्या आसनांचा अभ्यास : ( २० मिनीटे)

युनिट - २ :-

प्राणायाम आणि ध्यान साधना (३० मिनिटे) :

- २.१ त्रिबंधयुक्त प्राणायाम साधना ( १५ मिनीटे)
- २.२ ओंकार ध्यान
- २.३ षट्चक्र ध्यान साधना

युनिट - ३ :-

शुद्धिक्रिया :

- ३.१ धौति : ( दंड आणि वमन)
- ३.२ नेति : ( जलनेति आणि सूत्र नेति)
- ३.३ कपालभाती, अग्निसार, त्राटक

युनिट - ४ :-

- ४.१ सप्त स्वरांची ओळख
- ४.२ संगीताच्या दृष्टिकोणातून ओंकार उच्चारण
- ४.३ संतसंग आणि प्रार्थना अभ्यास

# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - चतुर्थ

पेपर - IV (प्रात्यक्षिक)

विषय :- Desertation. ( लघु शोध प्रबंध )

( शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून )

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 244

गुण -	बहिस्थ	८०
	+ अंतर्गत	२०
	एकूण	= १००

युनिट - १ :- लघुशोध प्रबंध लेखन आणि सादरीकरण  
(कोणत्याही योगिक प्रक्रियेचा संशोधनात्मक अभ्यास, लेखन आणि सादरीकरण )

# उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

- संदर्भ ग्रंथ सूची -

1. Gore M. M. : Anatomay & Physiology of Yogaic Practices, Pub.: Kancan Prakashan, Lonavala, 1982
2. Shirley Telles : A Glimpse of Human body , Pub.: V. K. Yogas, Banglore, 1995
3. Swami Kuvlyananda & Dr. Venekar S. L. : Yogic Therapy , Pub : Ministry Of Health, Govt. Of India, New Delhi, 1963
4. Swami Kuvlyananda : Asana, Pub. : Kaivlyadham, Lonavala.
5. Swami Kuvlyananda : Pranayama, Pub. : Kaivlyadham, Lonavala.
6. Karela Werner : Yoga & Indian Philosophy( Vol - I & II) ( George Allen and Unwin, London, 1971)
7. Swami Harshananda : The Six System of Hindu Philosophy (Ramkrishna Matt, Banglore, 2000)
8. Tiwari O. P. : Asana why & how? Pub. : Kaivlyadham, Lonavala.
9. Swami Satyananda : Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, ( Pub.: Bihar School of Yoga Munger, 1989)
10. Ghorde M. L.: Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala, 1982.
11. K. S. Joshi : Speaking of Yoga & Nature Cure therapy, Sterling Publishers Private Limited, 1991.
12. K. S. Joshi : Yoga for Health & Happiness, Indian Yoga Society Sagar (M.P.) 1981.
१३. स्वामी सत्यानंद सरस्वती: सूर्य नमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००७
१४. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती : धारणा दर्शन, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००१
१५. स्वामी सत्यानंद सरस्वती : योग निद्रा , योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००५
१६. स्वामी सत्यानंद सरस्वती : कुंडलिनी योग, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००५
१७. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती : योग दर्शन, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००४
१८. कृ. के. कोल्हटकर, पातंजल योग दर्शन, आदित्य प्रतिष्ठान, पूणे- २००३
१९. भा. मा. भारंबे: पातंजल योग दर्शन, भक्तिसाधना फाऊंडेशन, जळगांव.
२०. भा. मा. भारंबे : संपूर्ण भगवद्गीता, काशी माधव प्रकाशन, जळगांव - २००७.
२१. व. ग. देवकुळे : हठप्रदीपिका, आदर्श विद्यार्थी प्रकाशन, पूणे.
२२. श्री स्वामी ओमानंद तीर्थ : पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपूर.
२३. एम. एम. गोरे : शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास, कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन, पुणे - १९९७

२४. डॉ. सुधा कंटे : ओंकारातून व्यक्तिमत्व विकास , साकेत प्रकाशन प्रा. लि. औरंगाबाद- २००८.
२५. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती : घेरंड संहिता , योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००४
२६. डॉ. वि. भा. सावदेकर : शरीर विज्ञान, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर.
२७. डॉ. ईश्वर बी. बसवरेडि आणि डॉ. सत्यप्रकाश पाठक, हठयोग के आधार एवं प्रयोग, मोरारजी देसाई राष्ट्रिय योग संस्थान, नवी दिल्ली - २०११
२८. रंजीत कौर सन्धू : शरीर क्रिया विज्ञान, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, नवी दिल्ली - २००५.
२९. व. ग. देवकुळे : घेरंड संहिता, टी. आर. एंटरप्रायजेस, पुणे २००१.
३०. डॉ. संप्रसाद विनोद : ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन, अनमोल प्रकाशन पूणे - २००७.
३१. डॉ. श्री. भा. वर्णेकर प्रज्ञाभारती, समग्र योगदर्शन, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर.
३२. डॉ. संप्रसाद विनोद : योग आणि मन, अनमोल प्रकाशन, पुणे - २००९.
३३. डॉ. प. वि. वर्तक : गीता - विज्ञाननिष्ठ निरूपण, श्री. वेदविद्या मुद्रणालय प्रा.लि. पूणे- २००७.
- ३४ श्री. विश्वास मंडलिक: हठयोगातील शुद्धिक्रिया, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक - २००२.
३५. श्री. विश्वास मंडलिक: योगसिद्धान्त, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक .
३६. श्री. विश्वास मंडलिक: शरीरशास्त्र, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
३७. श्री. विश्वास मंडलिक: योग व मन:स्वास्थ्य, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
३८. स्वामी सत्यानंद सरस्वती : आसन , प्राणायाम, मुद्रा , बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत.

## - रोजगाराभिमूख संधी -

---

१. एम. ए. योगशास्त्र हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर योग निसर्गोपचार केंद्रामध्ये योगशिक्षक पदावर नियुक्ती.
२. एम. ए. योगशास्त्र हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर योग वर्ग घेवून अर्थार्जनाच्या संधी उपलब्ध होवू शकतात.
३. जीम आणि वेगवेगळ्या नामांकित कंपनीमध्ये योगशिक्षक पदावर नियुक्ती.
४. महाविद्यालयात प्राध्यापक पदावर नियुक्ती आणि संशोधनाच्या संधी.
५. सी. बी. एस. ई. आणि पब्लिक स्कूलमध्ये योग प्रशिक्षक पदावर नियुक्ती.
६. हॉस्पिटलमध्ये योग थेरेपिस्ट व स्वतःचे हेल्थ केअर सेंटर.
७. नामांकित स्या, हॉटेल्समध्ये योगा एक्सपर्ट म्हणून नियुक्ती.