

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

**SYLLYABUS FOR M. A. Ist
(SEMISTER - I , II)**

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM JUNE- 2014)

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

Sub Code **Sem.- I**

YOG-111	Paper - I	Fundamental of Yoga - I (योगसिद्धान्त - १)
YOG-112	Paper - II	Anatomy & Physiology (शरीर रचना व क्रिया विज्ञान शास्त्र)
YOG-113	Paper - III	Practical Yoga - I (प्रात्यक्षिक - १)
YOG-114	Paper - IV	Practical Yoga - II (प्रात्यक्षिक - २)

Sem.- II

YOG-121	Paper - I	Fundamental of Yoga - II (योगसिद्धान्त - २)
YOG-122	Paper - II	Therpeutic Yoga (उपचारात्मक योग)
YOG-123	Paper - III	Practical Yoga - III (प्रात्यक्षिक - ३)
YOG-124	Paper - IV	Practical Yoga - IV (प्रात्यक्षिक - ४) (Project Work)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - प्रथम

पेपर - I (तात्विक)

विषय :- Fundamental of Yoga - I (योगसिद्धान्त - १)

(शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून)

कालावधी - ५२ तासिका

YOG - 111

गुण - बहिस्थ ६०

+ अंतर्गत ४०

एकूण = १००

युनिट - १ :-

आसन

- १.१ हठप्रदीपिका या ग्रंथाचा ओळख, परिचय, परिभाषा, परंपरा, लक्ष्य.
- १.२ घेरंड संहिता या ग्रंथांचा ओळख, परिचय, परिभाषा, परंपरा, लक्ष्य.
- १.३ हठप्रदीपिकेनुसार आसन संकल्पना, आसनांचे वर्गीकरण, उद्देश, लाभ, दक्षता.
- १.४ घेरंडसंहितेनुसार आसनांचे वर्गीकरण, उद्देश, लाभ, दक्षता.

युनिट - २ :-

प्राणायाम

- २.१ हठप्रदीपिकेनुसार प्राणायाम संकल्पना -परिभाषा, पूर्वतयारी,
- २.२ हठप्रदीपिकेनुसार प्राणायामाची आवश्यकता, उद्देश, स्थान, प्रकार.
- २.३ घेरंडसंहितेनुसार प्राणायाम संकल्पना -परिभाषा, पूर्वतयारी
- २.४ घेरंडसंहितेनुसार प्राणायामाची आवश्यकता, उद्देश, स्थान, प्रकार.

युनिट - ३ :-

पातंजल योग सूत्र - समाधिपाद (निवडक सूत्र)

- ३.१ योग - अर्थ व परिभाषा
- ३.२ चित्त वृत्ति, वृत्ति निरोधाचे उपाय
- ३.३ समाधीचे प्रकार
- ३.४ ईश्वराची संकल्पना

युनिट - ४ :-

पातंजल योग सूत्र - समाधिपाद (निवडक सूत्र)

- ४.१ चित्त विक्षेप (योगान्तराय)
- ४.२ चित्त शुद्धिची साधने (चित्त प्रसादनाचे उपाय)
- ४.३ सबीज समाधि
- ४.४ निर्बीज समाधि

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - प्रथम

पेपर - II (तात्त्विक)

विषय :- Anatomy & Physiology (शरीर रचना व क्रिया विज्ञान शास्त्र)

(शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून)

कालावधी - ५२ तासिका

YOG - 112

गुण - बहिस्थ ६०
+ अंतर्गत ४०
एकूण = १००

युनिट - १ :-

- शरीरातील विविध संस्थांचा थोडक्यात परिचय
- १.१ पेशी आणि स्नायू संस्था
 - १.२ पचन संस्था, अभिसरण संस्था
 - १.३ अस्थि संस्था
 - १.४ अंतःस्रावी ग्रंथी संस्था
 - १.५ उत्सर्जन संस्था, श्वसन संस्था
 - १.६ मज्जासंस्था, प्रजनन संस्था

युनिट - २ :-

- २.१ पेशींची रचना, कार्य, पेशींची समूह, ऊती - व्याख्या, प्रकार आणि कार्य .
- २.२ स्नायू - अर्थ, प्रकार, स्नायूंचा प्रतिसाद.
- २.३ पचन संस्था - रचना, कार्य, पचन संस्थेचे अवयव
- २.४ पचन संस्थेला मदत करणारे अवयव.
- २.५ अस्थिसंस्था - अस्थिचे प्रकार, आकार, अस्थिचे कार्य,
- २.६ संधी - संधींचे वर्गीकरण, प्रकार, कार्य,

युनिट - ३ :-

- ३.१ श्वसन संस्था - रचना व कार्य
- ३.२ श्वसनाचे स्नायू- श्वसन प्रक्रिया, श्वसनाचे प्रकार - अंतः आणि बाह्य श्वसन.
- ३.३ रूधिराभिसरण संस्था रचना व कार्य - रस, रक्त, त्यांचे कार्य
- ३.४ हृदयाची रचना व कार्य - हृदयाचा रक्तपुरवठा.
- ३.५ अंतःस्रावी ग्रंथी - सामान्य कार्य,
- ३.६ विभिन्न अंतःस्रावी ग्रंथींचा थोडक्यात परिचय. व अंतःस्रावी ग्रंथीपासून निर्मित विविध हार्मोन्स

युनिट - ४ :-

- ४.१ मज्जा संस्था - रचना व कार्य
- ४.२ मेंदू - प्रमुख भाग
- ४.३ मज्जा रज्जू, मज्जा पेशी, मज्जा तंतू - प्रकार
- ४.४ उत्सर्जन संस्था, किडणी - रचना व कार्य
- ४.५ प्रजनन संस्था - पुरुष जनन संस्था - रचना व कार्य
- ४.६ स्त्री जनन संस्था - रचना व कार्य

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - प्रथम

पेपर - III (प्रात्यक्षिक)

विषय :- Practical Yoga - I (प्रात्यक्षिक - १)

(शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून)

कालावधी - ५२ तासिका	YOG - 113	गुण - बहिस्थ ६० + अंतर्गत ४० एकूण = १००
---------------------	-----------	---

- युनिट - १ :-** आसन -
- १.१ ध्यानात्मक आसने - पद्मासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन, योगमुद्रा
- १.२ शरीरसंवर्धनात्मक आसने - गोमुखासन, चक्रासन, अनंतासन, परिघासन, उग्रासन
कंदरासन, आकर्ण धनुरासन
- १.३ लवचिकतेची आसने - वातायनासन, भुजंगासन, धनुरासन
नटराज आसन, ध्रुवासन, गरूडासन
- १.४ विश्रांतीकारक आसने - शवासन, मकरासन
- युनिट - २ :-** शुद्धिक्रिया -
- २.१ वमन धौति
- २.२ जलनेति
- २.३ कपालभाति
- २.४ त्राटक.
- युनिट - ३ :-** प्राणायाम -
- ३.१ अनुलोम - विलोम प्राणायाम
- ३.२ उज्जायी प्राणायाम
- ३.३ भ्रामरी प्राणायाम
- ३.४ शितली प्राणायाम
- युनिट - ४ :-** बंध- मुद्रा आणि ओंकार साधना
- ४.१ जालंधर बंध
- ४.२ मूलबंध
- ४.३ उड्डियानबंध
- ४.४ ओंकार साधना

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - प्रथम

पेपर - IV (प्रात्यक्षिक)

विषय :- Practical Yoga - II (प्रात्यक्षिक -२)

(शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून)

कालावधी - ५२ तासिका

YOG - 114

गुण - बहिस्थ ६०
+ अंतर्गत ४०
एकूण = १००

युनिट - १ :-	प्रात्यक्षिक नोंदवही	(गुण - ४०)
१.१	आसन : कृति, लाभ, दक्षता, आकृति.	
१.२	प्राणायाम : कृति, लाभ, दक्षता, आकृति.	
१.३	शुद्धिक्रिया : कृति, लाभ, दक्षता, आकृति.	
१.४	बंध : कृति, लाभ, दक्षता, आकृति.	
युनिट - २ :-	मौखिक परीक्षा	(गुण - २०)
२.१	आसन	
२.२	प्राणायाम	
२.३	शुद्धिक्रिया	
२.४	बंध	
	(वरील योगिक प्रक्रियांवर आधारित मौखिक परीक्षा)	

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - द्वितीय

पेपर - I (तात्त्विक)

विषय :- Fundamental of Yoga - II (योगसिद्धान्त - २)

(शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून)

कालावधी - ५२ तासिका

YOG - 121

गुण - बहिस्थ ६०

+ अंतर्गत ४०

एकूण = १००

युनिट - १ :-

शुद्धिक्रिया

१.१ धौति

१.२ बस्ति, नेति

१.३ नौली, त्राटक

१.४ कपालभाति

युनिट - २ :-

षट्चक्र आणि समाधि वर्णन

२.१ षट्चक्र संकल्पना

२.२ हठप्रदिपिकेनुसार नादानुसंधान संकल्पना

२.३ घेरंडसंहितेनुसार समाधि प्रकार : ध्यानयोग समाधि, नादयोग समाधि

२.४ रसानंद समाधि, लयसिद्धि समाधि, भक्तियोग समाधि, मनमूर्च्छा समाधि

युनिट - ३ :-

पातंजल योग सूत्र , साधनपाद (निवडक सूत्र)

३.१ क्रियायोग

३.२ पंचक्लेश, पंचक्लेश नष्ट करण्याचे उपाय

३.३ क्लेशाचे मूळ , कर्माशय

३.४ द्रष्टा आणि दृश्य संकल्पना

युनिट - ४ :-

पातंजल योग सूत्र , साधनपाद (निवडक सूत्र)

४.१ अष्टांगयोग ओळख

४.२ यम ,नियम

४.३ आसन, प्राणायाम

४.४ प्रत्याहार

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - द्वितीय

पेपर - II (तात्त्विक)

विषय :- Therapeutic Yoga (उपचारात्मक योग)

(शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून)

कालावधी - ५२ तासिका

YOG - 122

गुण - बहिस्थ ६०
+ अंतर्गत ४०
एकूण = १००

युनिट - १ :-

- १.१ स्नायू व पेशी संबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार
- १.२ पचन संस्थे संबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार
- १.३ अस्थि संस्थेसंबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार

युनिट - २ :-

- २.१ श्वसन संस्थेशी संबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार
- २.२ रूधिराभिसरण संस्थेशी संबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार
- २.३ अंतःस्रावी ग्रंथींशी संबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार

युनिट - ३ :-

- ३.१ मज्जा संस्थेशी संबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार
- ३.२ उत्सर्जन संस्थेशी संबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार
- ३.३ प्रजनन संस्थेशी संबंधित विकार, लक्षणे, कारणे व योगिक उपचार

युनिट - ४ :-

- अलाईड सायन्स
- ४.१ आरोग्य संकल्पना
 - ४.२ आहार संकल्पना
 - ४.३ निसर्गोपचार आणि चुंबक चिकित्सा

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - द्वितीय

पेपर - III (प्रात्यक्षिक)

विषय :- Practical Yoga - III (प्रात्यक्षिक - ३)

(शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून)

कालावधी - ५२ तासिका

YOG - 123

गुण - बहिस्थ ६०

+ अंतर्गत ४०

एकूण = १००

युनिट -१ :-	१.१	सूक्ष्मव्यायाम व सूर्यनमस्कार	
	१.२	आसन :-	
		१) ध्यानात्मक आसने -	सिद्धासन, मुक्तासन, भद्रासन, बद्धपद्मासन
		२) शरीरसंवर्धनात्मक आसने -	मेरूदण्ड वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, विपरितकरणी सर्वांगासन, मत्सासन, जानुशिरासन पश्चिमोत्तानासन, उत्थित पादांगुष्ठासन.
		३) लवचिकतेची आसने -	भुजंगासन, पृष्ठासन, कूर्मासन, कश्यपासन, वशिष्ठासन.
		४) शरीर संतुलनात्मक आसने -	नटराज आसन, ध्रुवासन, गरूडासन, शिर्षासन.
		५) शिथिलीकरणात्मक / विश्रांतीकारक आसने -	शवासन, मकरासन
युनिट - २ :-		शुद्धिक्रिया -	
	२.१	दंडधौती, सूत्रनेति	
	२.२	अग्निसार, कपालभाती	
	२.३	मुद्रा : महावेध, महामुद्रा, भैरवी.	
युनिट - ३ :-		प्राणायाम - (त्रिबंधयुक्त)	
	३.१	नाडिशुद्धि प्राणायाम	
	३.२	भस्त्रिका प्राणायाम	
	३.३	सूर्यभेदन प्राणायाम	
	३.४	सित्कारी प्राणायाम	
युनिट - ४ :-			
	४.१	प्रणव उपासना	
	४.२	धारणा (१५ मिनीट)	

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

एम. ए. (योगशास्त्र)

सेमेस्टर - द्वितीय

पेपर - IV (प्रात्यक्षिक)

विषय :- Practical Yoga - IV (प्रात्यक्षिक - ४)

(शैक्षणिक वर्ष २०१४ पासून)

कालावधी - ५२ तासिका

YOG - 124

गुण - बहिस्थ ६०

+ अंतर्गत ४०

एकूण = १००

युनिट - १ :- परियोजना कार्य लेखन (प्रबंध लेखन) आणि सादरीकरण.

(योगिक प्रक्रियांचा सूक्ष्म अभ्यास)

(गुण - ४०)

१.१ आसन

१.२ प्राणायाम

१.३ शुद्धिक्रिया

१.४ बंध आणि मुद्रा

१.५ ध्यान

(उपरोक्त योगिक प्रक्रियांपैकी कोणत्याही एका प्रक्रियेचे स्वानुभवासहित सूक्ष्म अभ्यासाचे विस्तृत विवेचन.)

युनिट - २ :- मौखिक परीक्षा

(गुण - २०)

२.१ आसन

२.२ प्राणायाम

२.३ शुद्धिक्रिया

२.४ बंध आणि मुद्रा

२.५ ध्यान

(उपरोक्त योगिक प्रक्रियांपैकी कोणत्याही एका प्रक्रियेचे स्वानुभवासहित

सूक्ष्म अभ्यासाचे विस्तृत विवेचनासहित सादर केलेल्या प्रबंधावर आधारित मौखिक परीक्षा)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
एम. ए. (योगशास्त्र) प्रथम वर्ष
- 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. Ghorte 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, भक्तिसाधाना 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 पब्लीशिंग 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.