

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

SYLLYABUS FOR S. Y. B. A. IIIrd (G-2)

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM June - 2014)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

कला व मानसमिती विद्याशाखा
पदवी अभ्यासक्रम (सर्वसामान्य / विशेष पातळीवरील)

विषय :-योगविज्ञान / योगशास्त्र

वर्ग - प्रथम वर्ष (सामान्य स्तर General Level)

योगायुर्वेदशास्त्र(G-2)

(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

लेखी	४० + १०
प्रात्यक्षिक	४० + १०
एकुण	१०० गुण

- अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे -

- १) योग आयुर्वेद आणि आहार यांची शास्त्रशुद्ध आणि तंत्रशुद्ध ओळख करून देणे.
- २) विद्यार्थ्यांची बौद्धिक, शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमता योगाभ्यासाच्या माध्यमातून वाढविण्याचे तंत्र जाणुन घेणे.
- ३) शरीर व मन यांना योगाच्या अनुकूल बनवून त्यांची जिज्ञासा वाढविणे.
- ४) स्पर्धात्मक युगामध्ये विद्यार्थ्यांना तणावमुक्त ठेवण्यासाठी उपयुक्त.

योगायुर्वेदशास्त्र (G-2)

द्वितीय वर्ष, सामान्य स्तर (General Level)

प्रथम सत्र

(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

५२ तासिका तात्विक अभ्यास

४० लेखी
१० अंतर्गत

एकूण- ५० गुण

युनिट - १	आयुर्वेद परिचय
१.१	आयुर्वेद व्याख्या, उद्देश थोडक्यात इतिहास
१.२	त्रयोपस्तंभ आहार, निद्रा, व्यायाम
१.३	त्रिदोष प्रकार
१.४	सप्तधातू
१.५	त्रिमल
१.६	स्वाध्याय
युनिट - २	आसन, प्राणायाम आणि बंध
२.१	आसन संकल्पना
२.२	आसनांचे लाभ- परिणाम.
२.३	प्राणायाम : परिभाषा व प्रकार
२.४	बंध : मूलबंध, जालंधर बंध, उड्डियानबंध, जिह्वा बंध
युनिट - ३	योग परिचय
३.१	पातंजल योगदर्शनाची थोडक्यात ओळख
३.२	हठप्रदीपिका थोडक्यात ओळख
३.३	घेरंडसंहिता थोडक्यात ओळख
युनिट - ४	अष्टांगयोग ओळख
४.१	प्रत्याहार संकल्पना
४.२	धारणा
४.३	ध्यान
४.५	समाधि
युनिट - ५	षट्कर्म
५.१	षट्कर्म संकल्पना
५.२	नेति : जल नेति, सूत्र नेति
५.३	कपालभाती
५.४	त्राटक

योगायुर्वेदशास्त्र (G-2)
द्वितीय सत्र
(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

५२ तासिका प्रात्यक्षिक अभ्यास

४० प्रात्यक्षिक
१० अंतर्गत

एकूण- ५० गुण

युनिट - १	ओंकारसाधना व सूर्यनमस्कार आसन		
१.१	ओंकार साधना (नित्य १० मि.)		
१.२	सूर्यनमस्कार प्रात्यक्षिक		
युनिट - २	आसने		
२.१	शयन स्थिती :	अ) सर्वांगासन - १ मि. ब) हलासन - ३० से. क) कंधरासन - १ मिनिट ड) अनांतासन - १ मिनिट	
२.२	विपरित शयनस्थिती :	अ) वक्रहस्त भुजंगासन - ३० सेकंद ब) सरलहस्त भुजंगासन - ३० सेकंद क) निरालंब भुजंगासन - ३० सेकंद ड) सहजहस्त भुजंगासन - १ मि. ई) धनुरासन - ३० से.	
२.३	बैठकस्थिती :	अ) अर्धमत्स्येदासन - १+१ मिनिट ब) आकर्ण धनुरासन - १+१ मिनिट क) उग्रासन - ३० से. ड) अर्ध बद्धपद्मासन - ३० से. इ) एकपाद शिरासन - १५ से. ई) सुप्त वज्रासन - ३० से. फ) भद्रासन - ३० से.	
२.४	दंड स्थिती :	अ) त्रिकोणासन - ३० + ३० सेकंद ब) विरासन - ३० + ३० सेकंद क) गरूडासन - ३० + ३० सेकंद	

युनिट - ३	बंध आणि प्राणायाम
३.१	जालंधर बंध
३.२	मूल बंध
३.३	उड्डियान बंध
३.४	उज्जायी (बंध विरहीत)
३.५	शितली (बंध विरहीत)
३.६	सित्कारी (बंध विरहीत)
३.७	सूर्यभेदन (बंध विरहीत)

युनिट - ४	शुद्धिक्रिया
४.१	जलनेति
४.२	सूत्रनेति
४.३	कपालभाती
४.४	त्राटक

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

योगायुर्वेदशास्त्र (G-2)

- संदर्भ ग्रंथ सूची -

1. Tiwari O. P. : Asana why & how? Pub. : Kaivlyadham, Lonavala.
2. Ghorte M. L.: Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala, 1982.
3. K. S. Joshi : Speaking of Yoga & Nature Cure therapy, Sterling Publishers Private Limited, 1991.
4. K. S. Joshi : Yoga for Health & Happiness, Indian Yoga Society Sagar (M.P.) 1981.
५. स्वामी सत्यानंद सरस्वती: सूर्य नमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००७
६. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती : योग दर्शन, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००४
७. कृ. के. कोल्हटकर, पातंजल योग दर्शन, आदित्य प्रतिष्ठान, पूणे- २००३
८. भा. मा. भारंबे: पातंजल योग दर्शन, भक्तिसाधना फाऊंडेशन, जळगांव.
९. व. ग. देवकुळे : हठप्रदीपिका, आदर्श विद्यार्थी प्रकाशन, पूणे.
१०. श्री स्वामी ओमानंद तीर्थ : पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपूर.
११. एम. एम. गोरे : शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास, कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन, पुणे - १९९७
१२. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती : घेरंड संहिता , योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००४
१३. डॉ. वि. भा. सावदेकर : शरीर विज्ञान, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर.
१४. डॉ. ईश्वर बी. बसवरेडि आणि डॉ. सत्यप्रकाश पाठक, हठयोग के आधार एवं प्रयोग, मोरारजी देसाई राष्ट्रिय योग संस्थान, नवी दिल्ली - २०११
१५. रंजीत कौर सन्धू : शरीर क्रिया विज्ञान, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, नवी दिल्ली - २००५.
१६. व. ग. देवकुळे : घेरंड संहिता, टी. आर. एंटरप्रायजेस, पुणे २००१.
१७. डॉ. श्री. भा. वर्णेकर प्रज्ञाभारती, समग्र योगदर्शन, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर.
१८. डॉ. संप्रसाद विनोद : योग आणि मन, अनमोल प्रकाशन, पुणे - २००९.
- १९ श्री. विश्वास मंडलिक: हठयोगातील शुद्धिक्रिया, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक - २००२.
२०. श्री. विश्वास मंडलिक: योगसिद्धान्त, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक .
२१. श्री. विश्वास मंडलिक: शरीरशास्त्र, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
२२. श्री. विश्वास मंडलिक: योग व मन:स्वास्थ्य, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
२३. स्वामी सत्यानंद सरस्वती : आसन , प्राणायाम, मुद्रा , बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत.
२४. श्री. विश्वास मंडलिक : योग परिचय
२५. श्री. विश्वास मंडलिक : योग प्रवेश
२६. डॉ. राकेश जिंदल : प्राकृतिक आयुर्विज्ञान

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

SYLLYABUS FOR S. Y. B. A. IIIrd (S-1)

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM June - 2014)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

कला व मानसमिती विद्याशाखा
पदवी अभ्यासक्रम (सर्वसामान्य / विशेष पातळीवरील)

विषय :-योगविज्ञान / योगशास्त्र

वर्ग - द्वितीय वर्ष (विशेष स्तर Special Level)

योग व मन: स्वास्थ्य (S-1)

(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

लेखी	४० + १०
प्रात्यक्षिक	४० + १०
एकुण	५० गुण

- अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे -

- १) योग आयुर्वेद आणि आहार यांची शास्त्रशुद्ध आणि तंत्रशुद्ध ओळख करून देणे.
- २) विद्यार्थ्यांची बौद्धिक, शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमता योगाभ्यासाच्या माध्यमातून वाढविण्याचे तंत्र जाणून घेणे.
- ३) शरीर व मन यांना योगाच्या अनुकूल बनवून त्यांची जिज्ञासा वाढविणे.
- ४) स्पर्धात्मक युगामध्ये विद्यार्थ्यांना तणावमुक्त ठेवण्यासाठी उपयुक्त.

योग व मनः स्वास्थ्य (S-1)

द्वितीय वर्ष, विशेष स्तर (Special Level)

प्रथम सत्र

(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

५२ तासिका तात्विक अभ्यास

४० लेखी
१० अंतर्गत

एकूण- ५० गुण

युनिट - १	मन व आत्म्याचे स्वरूप
१.१	देह व मन संबंध
१.२	अंतःकरण चतुष्टय : मन, बुद्धि अहंकार, चित्त
१.३	मनाच्या अवस्था : जागृति, स्वप्न, सुषुप्ती, तुर्या
१.४	आत्मतत्त्व संकल्पना
युनिट - २	पंचकोष संकल्पना
२.१	अन्नमय कोष
२.२	प्राणमय कोष
२.३	मनोमय कोष
२.४	विज्ञानमय कोष
२.५	आनंदमय कोष
युनिट - ३	चित्तवृत्तिनिरोध
३.१	चित्ताचे प्रकार
३.२	क्लिष्ट आणि अक्लिष्ट वृत्ति
३.३	पंचवृत्ति : प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति
३.३	चित्त वृत्ति निरोधाचे उपाय
युनिट - ४	ताण-तणाव
४.१	ताण -तणावाचे स्वरूप
४.२	मानसिक ताण आणि पतंजल योगशास्त्र
४.३	अष्टांग योगाद्वारा ताण-तणाव निवारण
४.४	ज्ञानयोग, भक्तियोग आणि मानसिक स्वास्थ्य संबंध

योग व मन: स्वास्थ्य (S-1)

द्वितीय वर्ष, विशेष स्तर (Special Level)

द्वितीय सत्र

(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

५२ तासिका प्रात्यक्षिक अभ्यास

४० प्रात्यक्षिक
१० अंतर्गत

एकूण- ५० गुण

युनिट - १ दीर्घ कालावधीची आसने

- १.१ पद्मासन
- १.२ वज्रासन
- १.३ स्वस्तिकासन
- १.४ भद्रासन
- १.५ सिद्धासन
- १.६ योगमुद्रा

युनिट - २ त्रिबंधयुक्त प्राणायाम

- २.१ नाडिशुद्धि प्राणायाम
- २.२ उज्जायी प्राणायाम
- २.३ भस्त्रिका प्राणायाम
- २.४ भ्रामरी प्राणायाम

युनिट - ३ शुद्धिक्रिया

- ३.१ वमन
- ३.२ दंडधौति
- ३.३ अग्निसार
- ३.४ त्राटक : ज्योती त्राटक

युनिट - ४ शिथिलीकरण आणि धारणा

- ४.१ शवासन , मकरासन
- ४.३ अवयवध्यान
- ४.४ योगनिद्रा
- ४.५ ओंकार साधना आणि धारणा

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

योग व मन: स्वास्थ्य (S-1)

- संदर्भ ग्रंथ सूची -

१.	योगासने	-	निरामय योग प्रसारक मंडळ, परभणी
२.	शरीरशास्त्र	-	श्री. विश्वास मंडलिक
३.	योगप्रवेश	-	श्री. विश्वास मंडलिक
४.	प्राणायाम	-	श्री. विश्वास मंडलिक
५.	योग व मन:स्वास्थ्य	-	श्री. विश्वास मंडलिक
६.	अंतरंग योग	-	श्री. विश्वास मंडलिक
७.	मानसशास्त्र	-	सौ. शोभना अभ्यंकर
८.	प्राणायाम	-	श्री. सदाशिव निंबाळकर
९.	आरोग्यासाठी योग	-	श्री. सदाशिव निंबाळकर
१०.	निसर्गोपचार	-	श्री. धिरेन गाला
११.	निसर्गाची साद	-	श्री. विश्वास मंडलिक
१२.	शरीरशास्त्र	-	श्री. विश्वास मंडलिक
१३.	आहार चिकित्सा	-	श्री. जयनारायण जयस्वाल
१४.	चुंबक चिकित्सा	-	श्री. जयनारायण जयस्वाल
१५.	निसर्गोपचार	-	श्री. जयनारायण जयस्वाल
१६.	पातंजल योगसूत्र	-	श्री. प. वि. वर्तक
१७.	अष्टांग योगदर्शन योगासने	-	श्री. विश्वास मंडलिक
१८.	अष्टांग आयुर्वेद	-	श्री. प. ग. आठवले
१९.	प्राकृतिक स्वास्थ्य शास्त्र	-	आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन्

॥ अंतरी ढेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

SYLLYABUS FOR S. Y. B. A. IIIrd (S-2)

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM June - 2014)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

कला व मानसमिती विद्याशाखा
पदवी अभ्यासक्रम (सर्वसामान्य / विशेष पातळीवरील)

विषय :-योगविज्ञान / योगशास्त्र

वर्ग - द्वितीय वर्ष (विशेष स्तर Special Level)

निसर्गशरीरशास्त्र (S-2)

(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

लेखी	४० + १०
प्रात्यक्षिक	४० + १०
एकुण	१०० गुण

- अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे -

- १) योग आयुर्वेद आणि आहार यांची शास्त्रशुद्ध आणि तंत्रशुद्ध ओळख करून देणे.
- २) विद्यार्थ्यांची बौद्धिक, शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमता योगाभ्यासाच्या माध्यमातून वाढविण्याचे तंत्र जाणुन घेणे.
- ३) शरीर व मन यांना योगाच्या अनुकूल बनवून त्यांची जिज्ञासा वाढविणे.
- ४) स्पर्धात्मक युगामध्ये विद्यार्थ्यांना तणावमुक्त ठेवण्यासाठी उपयुक्त.

निसर्गशरीरशास्त्र (S-2)

द्वितीय वर्ष, विशेष स्तर (Special Level)

प्रथम सत्र

(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

५२ तासिका तात्विक अभ्यास

४० लेखी
१० अंतर्गत

एकूण- ५० गुण

युनिट - १	निसर्ग परिचय
१.१	नैसर्गिक जीवनपद्धती इतिहास
१.२	निसर्गोपचारातील पिंडी ते ब्रम्हांडी संकल्पना
१.३	निसर्गोपचार सिद्धांत
युनिट - २	पंचतत्व
२.१	पंचमहाभूत संकल्पना
२.२	निसर्गोपचार आणि पंचभौतिक चिकित्सा संबंध (पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश)
२.३	माती चिकित्सा, जल चिकित्सा, आहार चिकित्सा, उपवास चिकित्सा, सूर्यकिरण चिकित्सा आसन, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया
युनिट - ३	अस्थिसंधिस्नायू संस्था आणि उत्सर्जन संस्था
३.१	पेशी रचना व कार्य, ऊती व ऊती प्रकार
३.२	स्नायू प्रकार हालचाली
३.३	अस्थि संस्था रचना व कार्य
३.४	उत्सर्जन संस्था रचना व कार्य
३.५	अस्थि संस्था व सूक्ष्म व्यायाम
युनिट - ४	पचनसंस्था, श्वसनसंस्था, अभिसरण संस्था
४.१	पचनसंस्थेची रचना व कार्ये
४.२	श्वसनसंस्थेची रचना व कार्ये
४.३	अभिसरण संस्था रचना व कार्ये
४.४	पचन, श्वसन आणि अभिसरण संस्थेवर परिणामकारक प्राणायाम व शुद्धिक्रिया

निसर्गशरीरशास्त्र (S-2)

द्वितीय वर्ष, विशेष स्तर (Special Level)

द्वितीय सत्र

(शैक्षणिक सत्र - २०१४ पासून)

५२ तासिका प्रात्यक्षिक अभ्यास

४० प्रात्यक्षिक
१० अंतर्गत

एकूण- ५० गुण

युनिट - १	माती आणि जल चिकित्सा
१.१	पट्टी - डोळे, पाठ, कपाळ, पोट
१.२	सर्वांगमातीलेप
१.३	विविध रोगानुसार माती उपचार
१.४	कटिस्नान, बाष्पस्नान, टबस्नान
१.५	चादर लपेट
युनिट - २	आहार आणि आकाश चिकित्सा
२.१	फलाहार
२.२	रसाहार
२.३	शुद्धि आहार
२.४	समतोल आहार
२.५	उपवास
युनिट - ३	वायुचिकित्सा आणि सूर्यकिरण चिकित्सा
३.१	प्राणायाम
३.२	सूर्य किरण आणि रंगचिकित्सा संबंध
युनिट - ४	ईश स्तवन
४.१	सद्विचार
४.२	प्रार्थना
४.३	जप
४.४	ध्यान

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ

निसर्गशरीरशास्त्र (S-2)

- संदर्भ ग्रंथ सूची -

१.	योगासने	-	निरामय योग प्रसारक मंडळ, परभणी
२.	शरीरशास्त्र	-	श्री. विश्वास मंडलिक
३.	योगप्रवेश	-	श्री. विश्वास मंडलिक
४.	प्राणायाम	-	श्री. विश्वास मंडलिक
५.	योग व मनःस्वास्थ्य	-	श्री. विश्वास मंडलिक
६.	अंतरंग योग	-	श्री. विश्वास मंडलिक
७.	मानसशास्त्र	-	सौ. शोभना अभ्यंकर
८.	प्राणायाम	-	श्री. सदाशिव निंबाळकर
९.	आरोग्यासाठी योग	-	श्री. सदाशिव निंबाळकर
१०.	निसर्गोपचार	-	श्री. धिरेन गाला
११.	निसर्गाची साद	-	श्री. विश्वास मंडलिक
१२.	शरीरशास्त्र	-	श्री. विश्वास मंडलिक
१३.	आहार चिकित्सा	-	श्री. जयनारायण जयस्वाल
१४.	चुंबक चिकित्सा	-	श्री. जयनारायण जयस्वाल
१५.	निसर्गोपचार	-	श्री. जयनारायण जयस्वाल
१६.	पातंजल योगसूत्र	-	श्री. प. वि. वर्तक
१७.	अष्टांग योगदर्शन योगासने	-	श्री. विश्वास मंडलिक
१८.	अष्टांग आयुर्वेद	-	श्री. प. ग. आठवले
१९.	प्राकृतिक स्वास्थ्य शास्त्र	-	आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन्

- रोजगाराभिमूख संधी -

१. बी. ए. योगविज्ञान हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर योग निसर्गोपचार केंद्रामध्ये योगशिक्षक पदावर नियुक्ती.
२. बी. ए. योगविज्ञान हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर योग वर्ग घेवून अर्थार्जनाच्या संधी उपलब्ध होवू शकतात.
३. जीम आणि वेगवेगळ्या नामांकित कंपनीमध्ये योगशिक्षक पदावर नियुक्ती.