

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

SYLLYABUS FOR T. Y. B. A. IIIrd (G-3)

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM June - 2015)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

कला व मानसमिती विद्याशाखा
पदवी अभ्यासक्रम (विशेष पातळीवरील)

विषय :-योगविज्ञान / योगशास्त्र

वर्ग - तृतीय वर्ष (सामान्य स्तर General Level)

विविध धर्म आणि योग तत्वज्ञान (G-3)

(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

लेखी	४० + १०
प्रात्यक्षिक	४० + १०
एकुण	१०० गुण

- अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे -

- १) योग तत्वज्ञान आणि शिक्षणशास्त्र 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.

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
बी. ए. योगविज्ञान (सामान्य स्तर)

सेमेस्टर - पाच पेपर - G - 3

विषय :- विविध धर्म आणि योग तत्वज्ञान

(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

YOG - 351 (35451)

कालावधी - ४५ तासिका

गुण - ४० + १० = ५०

- युनिट - १ :-** पांतजल योगशास्त्र (चार पादांची थोडक्यात ओळख)
- १.१ समाधिपाद
 - १.२ साधनपाद
 - १.३ विभूतीपाद
 - १.४ कैवल्यपाद
- युनिट - २ :-** प्राणायाम साधना आणि मनःस्वास्थ्य
- २.१ योग साधनेतील अडथळे
 - २.२ चित्त प्रसादनाचे उपाय
 - २.३ मन : व्याख्या, गुण
 - २.४ मनाच्या अवस्था, मनाचे व्यापार
- युनिट - ३ :-** विविध धर्म आणि योग
- ३.१ बौद्ध धर्म आणि योग संकल्पना
 - ३.२ जैन धर्म आणि योग संकल्पना
 - ३.३ ईसाई धर्म आणि योग
 - ३.४ वेद आणि उपनिषदातील योग
- युनिट - ४ :-** योग आणि शिक्षणशास्त्र
- ४.१ योगशिक्षणाची मूलतत्वे
 - ४.२ योग वर्गाचे आधारस्तंभ : वर्गशिक्षक, वर्ग चिटणिस, वर्ग संचालक, वैद्याकीय मार्गदर्शक
 - ४.३ पाठयोजना
 - ४.४ आदर्श योगशिक्षकाचे गुण
- युनिट - ५ :-** योग आणि व्यक्तिमत्व
- ५.१ षट् संपत्ती : शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा, समाधान
 - ५.२ पंचकोष संकल्पना व व्यक्तिमत्व विकास
 - ५.३ अष्टांग योग आणि व्यक्तिमत्व विकास
 - ५.४ भगवद्गीता आणि व्यक्तिमत्व विकास

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
बी. ए. योगविज्ञान (सामान्य स्तर)

सेमेस्टर - सहा पेपर - G - 3

विषय :- विविध धर्म आणि योग तत्वज्ञान (प्रात्यक्षिक)

(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

YOG - 361 (36451)

गुण - ४० + १० = ५०

कालावधी - ४५ तासिका प्रात्यक्षिक अभ्यास

युनिट - १

- १.१ ओंकार साधना
१.२ सूर्यनमस्कार

युनिट - २

आसने

- २.१ शयन स्थिती :
अ) सर्वांगासन ५ मि.
ब) विस्तृत पाद हलासन १ मि.
क) कर्णपिडासन ३० से.
ड) चक्रासन ३० से.
- २.२ विपरित शयनस्थिती :
अ) शलभासन ३० से.
ब) तिर्यक शलभासन ३० से.
क) धनुरासन ३० से.
ड) विपरित नौकासन ३० से.
- २.३ बैठकस्थिती :
अ) पद्मासन १० मि.
ब) वज्रासन १० मि.
क) पश्चिमोत्तानासन १ मि.
ड) बद्धपद्मासन १ मि.
- २.४ दंड स्थिती :
अ) शिर्षासन ३० से.
ब) वातायनासन ३० से.
क) परिवर्त त्रिकोणासन ३० से.
ड) नासास्पर्शासन १० से.

युनिट - ३

प्राणायाम आणि धारणा

- ३.१ नाडीशुद्धि , उज्जायी
- ३.२ भस्त्रिका, भ्रामरी
- ३.३ शितली, सित्कारी
- ३.४ धारणा अभ्यास

युनिट - ४

शुद्धिक्रिया

- ४.१ वमनधौति
- ४.२ दंडधौति
- ४.३ रबरनेति
- ४.४ अग्निसार

- 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. व्यायामशाळा, जीम आणि वेगवेगळ्या नामांकित कंपनीमध्ये योगशिक्षक पदावर नियुक्ती.

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

SYLLYABUS FOR T. Y. B. A. IIIrd (S-3)

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM June - 2015)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

कला व मानसमिती विद्याशाखा
पदवी अभ्यासक्रम (विशेष पातळीवरील)

विषय :-योगविज्ञान / योगशास्त्र

वर्ग - तृतीय वर्ष (विशेष स्तर Special Level)

योग तत्त्वज्ञान आणि शिक्षणशास्त्र (S-3)

(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

लेखी	४० + १०
प्रात्यक्षिक	४० + १०
एकुण	१०० गुण

- अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे -

- १) योग तत्त्वज्ञान आणि शिक्षणशास्त्र 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.
- ५) समाजातील लोकांना योगाभ्यासाचे शास्त्रशुद्ध पद्धतिने माहिती देण्यासाठी योग आणि शिक्षणशास्त्र यांची सविस्तर माहिती देऊन विद्यार्थ्यांची तयारी करून घेणे.

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
बी. ए. योगविज्ञान (विशेष स्तर)

सेमेस्टर - पाच पेपर - S - 3

विषय :- योग तत्त्वज्ञान आणि शिक्षणशास्त्र (तात्विक)

(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 352

गुण - ४० + १० = ५०

- युनिट - १ :- पांतजल योगसूत्र (निवडक सूत्र)
१.१ समाधिपाद (सूत्र क्रमांक : १ ते १७)
१.२ समाधिपाद (सूत्र क्रमांक : २३ ते २७)
- युनिट - २ :- पांतजल योगसूत्र (निवडक सूत्र)
२.१ साधनपाद (सूत्र क्रमांक : १ ते १५)
२.२ साधनपाद (सूत्र क्रमांक : २८ ते ५५)
- युनिट - ३ :- श्रीमद्भगवद्गीता (निवडक श्लोक)
३.१ योगाच्या परिभाषा
३.२ स्थितप्रज्ञाची लक्षणे
३.३ गीतेनुसार सांख्य आणि योग संकल्पना
३.४ ध्यानयोग
- युनिट - ४ :- वर्ग संचालन
४.१ वर्ग संचालन म्हणजे काय?
४.२ वर्ग संयोजन (शिक्षक, जागा, विद्यार्थी, प्रचार - प्रसार)
४.३ वर्ग व्यवस्थापन
- युनिट - ५ :- पाठ संकल्पना आणि पाठ नियोजन
५.१ पाठ संकल्पना म्हणजे काय ?
५.२ पाठ नियोजनाचे फायदे
५.३ सूक्ष्म पाठ नियोजन आराखडा
५.४ शिकविण्याची प्रक्रिया आणि वेळेचे नियोजन
(६० मिनीट नियोजनाचा सविस्तर आराखडा)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
बी. ए. योगविज्ञान (विशेष स्तर)
सेमेस्टर - सहा पेपर - S - 3

विषय :- योग तत्वज्ञान आणि शिक्षणशास्त्र (प्रात्यक्षिक - १)
(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 362

गुण - ४० + १० = ५०

-
- युनिट - १ :- सूक्ष्मपाठ
युनिट - २ :- पाठनियोजन
युनिट - ३ :- मूल्यमापन पद्धती
युनिट - ३ :- श्लोकपठन
युनिट - ४ :- प्रकल्प लेखन

- 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. व्यायामशाळा, जीम आणि वेगवेगळ्या नामांकित कंपनीमध्ये योगशिक्षक पदावर नियुक्ती.

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

SYLLYABUS FOR T. Y. B. A. IIIrd (S-4)

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM June - 2015)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

कला व मानसमिती विद्याशाखा
पदवी अभ्यासक्रम (विशेष पातळीवरील)

विषय :-योगविज्ञान / योगशास्त्र

वर्ग - तृतीय वर्ष (विशेष स्तर Special Level)

योग प्राचिन आणि अर्वाचिन (S-4)

(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

लेखी	४० + १०
प्रात्यक्षिक	४० + १०
एकुण	१०० गुण

- अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे -

- १) योग तत्त्वज्ञानाची 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) योगाच्या प्राचिन आणि अर्वाचिन ज्ञानाविषयीची माहिती विद्यार्थ्यांना करवून देणे.
- ५) स्पर्धात्मक युगामध्ये विद्यार्थ्यांना तणावमुक्त ठेवण्यासाठी उपयुक्त.

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
बी. ए. योगविज्ञान (विशेष स्तर)

सेमेस्टर - पाच पेपर - S - 4

विषय :- योग प्राचिन आणि अर्वाचिन (तात्विक)

(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 353

गुण - ४० + १० = ५०

- युनिट - १ :- पातंजल योगदर्शन (निवडक सूत्र)
१.१ विभूतिपाद (सूत्र क्रमांक : १ ते १४)
१.२ विविध विभूतिंचे थोडक्यात वर्णन
- युनिट - २ :- हठयोगपदीपिका आणि घेरंडसंहितेतील योगांग
१.१ आसन, षट्कर्म
१.२ प्राणायाम, मुद्रा आणि बंध
१.३ नदानुसंधान
१.४ सप्तांगयोग (घटस्थयोग)
- युनिट - ३ :- सांख्ययोगदर्शन
३.१ प्रकृतिच्या उत्क्रांतीचा सिद्धांत
३.२ सत्कार्यवाद
३.३ पुरुष बहुत्व
३.४ व्यक्त-अव्यक्त
- युनिट - ४ :- योग शिक्षण
४.१ योग शिक्षणाची उद्दिष्टे
४.२ योग शिक्षणाच्या पद्धती :
अ) सामुहिक किंवा गुरू -शिष्य पद्धती
ब) व्यक्तिगत शिक्षण पद्धती
- युनिट - ५ :- आदर्श योगशिक्षक
५.१ आदर्श योग शिक्षकाचे गूण
५.२ योग शिक्षकाचे व्यक्तिमत्व : अ) पेहराव
ब) वक्तृत्व आणि संवाद कौशल्य
क) ज्ञान
ड) स्वभाव

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
बी. ए. योगविज्ञान (विशेष स्तर)

सेमेस्टर - पाच पेपर - S - 4

विषय :- योग प्राचिन आणि अर्वाचिन (प्रात्यक्षिक - २)

(शैक्षणिक सत्र - २०१५ पासून)

कालावधी - ४५ तासिका

YOG - 363

गुण - ४० + १० = ५०

युनिट - १ :-	सूर्य नमस्कार आणि पूरक हालचाली		
युनिट - २ :-	आसन		
	२.१ शयनस्थिती :	सर्वांगासन -	५ मिनीट
		हलासन -	२ मिनीट
		मत्स्यासन -	१.५ मिनीट
	२.२ विपरीत शयन स्थिती:	नौकासन -	३० सेकंद
		सरलहस्त भुजंगासन -	२ मिनीट
		धनुरासन -	१ मिनीट
	२.३ बैठक स्थिती :	पश्चिमोत्तानासन -	२ मिनीट
		उष्ट्रासन -	३० सेकंद
		अर्धमत्स्येंद्रासन -	३ मिनीट + ३ मिनीट
	२.४ दंडस्थिती -	गरुडासन -	३० सेकंद + ३० सेकंद
		परिवर्त त्रिकोणासन -	३० सेकंद + ३० सेकंद
		वातायनासन -	३० सेकंद + ३० सेकंद
युनिट - ३ :-	प्राणायाम (त्रिबंधयुक्त)	३.१ नाडिशुद्धी -	१० मिनीट
		३.२ उज्जायी -	१० मिनीट
		३.३ भस्त्रिका -	१० मिनीट
युनिट - ४:-	शुद्धिक्रिया		
	४.१ रबरनेती	४.२ दंडधौति	
	४.३ जलनेति	४.४ दंतमूलधैति	
	४.५ जिह्वामूल धैति	४.६ कर्णरंध्र	
	४.७ कपालरंध्र		
युनिट - ५:-	सूत्र पठण		
	५.१ पातंजल योगदर्शन (निवडक सूत्र)		
	५.२ हठप्रदीपिका (निवडक श्लोक)		
	५.३ श्रीमद्भगवद्गीता (निवडक श्लोक)		

- 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. व्यायामशाळा, जीम आणि वेगवेगळ्या नामांकित कंपनीमध्ये योगशिक्षक पदावर नियुक्ती.