

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



(NAAC ACCREDITED)

NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY,

JALGAON

SYLLABUS FOR F.Y.B.A.

(Semester- I, II)

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM JUNE- 2017)

F.Y.B.A. (योग विज्ञान)

प्रथम सत्र

योगशास्त्राची ओळख (G-1)

६० लेखी

YOG - 14511 YOG SCIENCE- I

४० अंतर्गत

६० तासिका तात्विक अभ्यास

(शैक्षणिक वर्ष २०१७-१८ पासून)

एकूण- १०० गुण

युनिट - १ योगाभ्यासाची पूर्वतयारी

- १.१ - जागा, पोषाख, वातावरण, शारीरिक स्थिती
- १.२ - योगाची व्याख्या, विद्यार्थी जीवनात योगाचे महत्त्व आणि फायदे
- १.३ - योगशास्त्रा विषयीचे समज - गैरसमज
- १.४ - प्रार्थना, उपासना, सूर्यनमस्कार - फायदे व महत्त्व

युनिट - २ पतंजलींचा अष्टांग योग

- २.१ - अष्टांग योग - ओळख
- २.२ - यम - प्रकार व पालनाचे परिणाम
- २.३ - नियम - प्रकार व पालनाचे परिणाम
- २.४ - आसन - संकल्पना व परिणाम

युनिट - ३ आसन - तात्विक अभ्यास (प्रात्यक्षिक अभ्यासक्रमातील आसनांनुसार)

- ३.१ - शयन स्थिती आसने - कृती, लाभ, दक्षता
- ३.२ - विपरीत शयन स्थिती आसने - कृती, लाभ, दक्षता
- ३.३ - बैठक स्थिती आसने - कृती, लाभ, दक्षता
- ३.४ - दंड स्थिती आसने - कृती, लाभ, दक्षता

युनिट - ४ समंत्र सूर्यनमस्कार

- ४.१ - पूरक हालचाली (१२ प्रकार)
- ४.२ - समंत्र सूर्यनमस्कार (१२ स्थिती)

युनिट - ५ आसने

- ५.१ - शयन स्थिती :
 - अ) एकपाद उत्तानपादासन-३० सेकंद
 - ब) द्विपाद उत्तानपादासन- १ मिनिट
 - क) पवन मुक्तासन - १ मिनिट
 - ड) शवासन - २ मिनिट
- ५.२ - विपरीत शयन स्थिती :
 - अ) सरलहस्त भुजंगासन- १ मिनिट
 - ब) अर्ध शलभासन - ३० सेकंद
 - क) नौकासन - १५ सेकंद
 - ड) मकरासन - २ मिनिट

.. २ ..

- ५.३ - बैठक स्थिती : अ) वज्रासन - ५ मिनिट
ब) पद्मासन - ५ मिनिट
ड) अर्ध पश्चिमोत्तानासन-३० सेकंद
इ) वक्रासन प्रकार १ - १+१ मिनिट

- ५.४ - दंड स्थिती : अ) वृक्षासन - १ मिनिट
ब) अर्धचक्रासन - ३०+३० सेकंद
ड) त्रिकोणासन - ३०+३० सेकंद
इ) वीरासन - ३०+३० सेकंद

युनिट - ६ श्वसन प्रकार आणि प्राणायाम

- ६.१ - ध्यानमुद्रा/ज्ञानमुद्रा
६.२ - श्वसन प्रकार -
जलदश्वसन : अ) उभयनासिकाद्वारा
ब) वामनासिकाद्वारा
ड) दक्षिण नासिकाद्वारा
६.३ - दीर्घश्वसन : अ) सम प्रमाण (१ : १)
ब) दीड प्रमाण (१ : १.५)
क) दुप्पट प्रमाण/आदर्श प्रमाण (१ : २)
६.४ - अनुलोम विलोम प्राणायाम

----- **** -----

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
F.Y.B.A. (योग विज्ञान)
-: संदर्भ ग्रंथ सूची :-

- १) स्वामी सत्यानंद सरस्वती : सूर्य नमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००७
- २) स्वामी निरंजनानंद सरस्वती : योग दर्शन, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, २००४
- ३) भा.मा. भारंबे : पातंजल योग दर्शन, भक्तिसाधना फाऊंडेशन, जळगाव
- ४) डॉ. सुधा कंटे : ओंकारातून व्यक्तिमत्व विकास, साकेत प्रकाशन प्रा.लि., औरंगाबाद- २००८
- ५) डॉ. वि.भा. सावदेकर : शरीर विज्ञान, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर
- ६) श्री. विश्वास मंडलिक : योगसिद्धान्त, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
- ७) डॉ. किरण जैन : प्राथमिक योग साधना

F.Y.B.A. (योग विज्ञान)

द्वितीय सत्र

योगशास्त्राची ओळख (G-1)

६० लेखी

YOG - 14521 YOG SCIENCE- II

४० अंतर्गत

६० तासिका तात्विक अभ्यास (शैक्षणिक वर्ष २०१७-१८ पासून)

एकूण- १०० गुण

युनिट - १ शरीरशास्त्राची प्राथमिक ओळख

- १.१ - मानवी शरीर रचना व व्याख्या
- १.२ - षडांग संकल्पना
- १.३ - आयुर्वेदानुसार शरीर संकल्पना
- १.४ - मानवी शरीरातील नऊ संस्थांची नावे व ओळख

युनिट - २ आहार - विहार

- २.१ - आहार परिभाषा
- २.२ - आहाराचे प्रकार - सात्विक, राजसिक व तामसिक
- २.३ - आहाराचे अन्य प्रकार - शाकाहार, मांसाहार, समतोल आहार विरुद्ध आहार
- २.४ - विहार - दिन:चर्या

युनिट - ३ योगासनांचा तात्विक अभ्यास

(प्रात्यक्षिकातील आसनांच्या अभ्यासक्रमानुसार)

- ३.१ - शयनस्थितीतील आसनांची - कृती, परिणाम, दक्षता
- ३.२ - विपरीत शयन स्थितीतील आसनांची - कृती, परिणाम, दक्षता
- ३.३ - बैठक स्थितीतील आसनांची - कृती, परिणाम, दक्षता
- ३.४ - दंड स्थितीतील आसनांची - कृती, परिणाम, दक्षता

प्रात्यक्षिक - (अभ्यासाची सुरुवात प्रार्थना व त्रिवार ॐकाराने करावी)

युनिट - ४ सूर्यनमस्कार साधना

- ४.१ - सूर्यनमस्कार प्रात्यक्षिक - (१० मि.) - सूर्यनमस्कारांतर्गत आसने (अभ्यासक्रमानुसार)

युनिट - ५ आसने

- ५.१ - शयन स्थिती :
 - अ) विपरीत करणी - २ मिनिट
 - ब) सर्वांगासन - १० मिनिट
 - क) मत्स्यासन - ३० सेकंद
 - ड) शवासन - २ मिनिट

.. २ ..

- ५.२ - विपरीत शयन स्थिती : अ) वक्रहस्त भुजंगासन- १ मिनिट
ब) पूर्ण शलभासन - ३० सेकंद
क) धनुरासन - ३० सेकंद
ड) मकरासन - २ मिनिट
- ५.३ - बैठक स्थिती : अ) सिद्धासन - १ मिनिट
ब) पूर्ण पश्चिमोत्तानासन-१ मिनिट
क) वक्रासन प्रकार- २ - १+१ मिनिट
ड) पद्मासन योगमुद्रा प्रकार- १, २ - १ मिनिट
- ५.४ - दंड स्थिती : अ) धृवासन - ३० सेकंद
ब) गरुडासन - ३० सेकंद
ड) नटराजासन - १५ सेकंद
इ) ताडासन - ३० सेकंद

युनिट - ६ श्वसन प्रकार आणि प्राणायाम

- ६.१ - जलद श्वसन अ) वामानुलोम
ब) दक्षिणानुलोम
क) चक्रावर्तन
- ६.२ - दीर्घश्वसन : अ) दीड प्रमाण (१ : १^१/_२)
क) दुप्पट प्रमाण/आदर्श प्रमाण (१ : २)
- ६.३ - प्राणायाम : अ) भ्रामरी प्राणायाम (कुंभक विरहीत)
ब) उज्जायी पूरक + रेचक
- वर्गाची समाप्ति - ११ वेळा ॐकार + शांती पाठ

----- ***** -----