

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

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

YOGIC SCIENCE

(WITH EFFECT FROM JUNE- 2017)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (प्रथम वर्ष, प्रथम सेमेस्टर)
पेपर - I, (तात्विक) योगसिद्धांत - I

तासिका : ६०

YOG - १११

गूण : बहिस्थ - ६०, अंतर्गत - ४०

युनिट - १	ग्रंथ परिचय (थोडक्यात ओळख)	(१०गुण)
१.१	पातंजल योगदर्शन	
१.२	श्रीमद् भगवद्गीता	
१.३	हठप्रदीपिका	
१.४	घेरंड संहिता	
युनिट - २	योग अर्थ, व्याख्या, इतिहास	(१०गुण)
२.१	योगाचा अर्थ, परिभाषा (वेद, उपनिषद, गीता आणि पुराणानुसार)	
२.२	योगाविषयीचे समज, गैरसमज, योग व व्यायाम तुलनात्मक अध्ययन	
२.३	योगाचा इतिहास	
२.४	सुखी व समृद्ध जीवनाचा राजमार्ग : योग	
युनिट - ३	पातंजलीचा अष्टांग योग	(१०गुण)
३.१	अष्टांग योगाची ओळख (पा. यो. सू. २ / २९)	
३.२	यम - नियम प्रकार आणि पालनाचे परिणाम (पा. यो. सू. २ / ३० ते ४५)	
३.३	आसन - संकल्पना व परिणाम (पा. यो. सू. २ / ४६, ४७, ४८)	
३.४	प्राणायाम - संकल्पना, प्रकार व परिणाम (पा. यो. सू. २ / ४९ ते ५३)	
युनिट - ४	चित्त आणि चित्तवृत्ति	(१०गुण)
४.१	चित्तवृत्तिनिरोध संकल्पना (पा. यो. सू. १ / २, ३, ४)	
४.२	वृत्तिंचे प्रकार आणि व्याख्या (पा. यो. सू. १ / ५ ते ११)	
४.३	वृत्ति निरोधाचे उपाय (पा. यो. सू. १ / १२ ते १६)	
४.४	योगान्तराय, विक्षेपसहभुव, एकतत्वाभ्यास (पा. यो. सू. १ / ३०, ३१, ३२)	
युनिट - ५	प्रात्यक्षिकाचा तात्विक अभ्यास	(१०गुण)
५.१	प्रार्थना, उपासना, ओंकार साधना	
५.२	ध्यानात्मक आसने : कृती, दक्षता आणि परिणाम शरीर संवर्धनात्मक आसने : कृती, दक्षता आणि परिणाम	
५.३	लवचिकतेची आसने : कृती, दक्षता आणि परिणाम	
५.४	विश्रांतीकारक आसने : कृती, दक्षता आणि परिणाम	
युनिट : ६	प्राणायाम आणि षट्कर्म तात्विक अभ्यास	(१०गुण)
६.१	त्रिबंध : कृती, दक्षता आणि परिणाम	
६.२	षट्कर्म : कृती, दक्षता आणि परिणाम	
६.३	प्राणायामाची पूर्वतयारी	
६.४	प्राणायाम : कृती, दक्षता आणि परिणाम	

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (प्रथम वर्ष, प्रथम सेमेस्टर)
पेपर - II, शरीर रचना व क्रिया विज्ञान

तासिका : ६०

YOG - ११२

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १		(१०गुण)
१.१	शरीर : संकल्पना विविध व्याख्या व अर्थ	
१.२	षडांग शरीर व मानवी शरिरातील विविध संस्था	
१.३	आयुर्वेद मुलतत्त्वे व शरीर संकल्पना (त्रिदोष, सप्तधातू, त्रिमल)	
१.४	योग व आयुर्वेदानुसार प्रकृती विचार (त्रिगुण, त्रिदोष विचार)	
युनिट - २		(१०गुण)
२.१	पेशी व उती रचना, प्रकार, कार्य	
२.२	स्नायू- अर्थ, प्रकार कार्य	
२.३	स्नायू तंतू प्रकार व स्नायूंचा प्रतिसाद	
२.४	अस्थि : रचना, संख्या, प्रकार, कार्य	
युनिट - ३		(१०गुण)
३.१	संधी : वर्गीकरण, प्रकार, कार्य	
३.२	मेरूदण्ड रचना व कार्य	
३.३	पचनसंस्था : अंतर्गत अवयव, रचना, कार्य	
३.४	पचनसंस्थेला मदत करणाऱ्या ग्रंथीची रचना व कार्य	
युनिट - ४		(१०गुण)
४.१	श्वसनसंस्था : अंतर्गत अवयव, रचना, कार्य	
४.२	श्वसनाचे स्नायू : श्वसन प्रक्रिया, श्वसन प्रकार (अंत आणि बाह्य)	
४.३	अभिसरण संस्था : प्रकार, रस व रसाभिसरण	
४.४	रक्त आणि रक्तातील घटक रस आणि रसाभिसरण	
युनिट - ५		(१०गुण)
५.१	रूधिराभिसरण- हृदय : रचना व कार्य हृदयाचा रक्तपुरवठा	
५.२	अंतस्त्रावी ग्रंथी - व्याख्या, संख्या व सामान्य कार्य	
५.३	विभिन्न अंतस्त्रावी ग्रंथी व त्यांचे विविध हार्मोन्स आणि कार्य	
५.४	उत्सर्जन संस्था- अंतर्गत अवयव व मूत्रोत्सर्जक संस्था : रचना व कार्य	
युनिट : ६		(१०गुण)
६.१	प्रजनन संस्था : प्रकार, पुरुष प्रजनन संस्था: रचना व कार्य	
६.२	स्त्री प्रजनन संस्था : रचना व कार्य	
६.३	मज्जासंस्था प्रकार, मज्जापेशी - रचना, प्रकार, कार्य	
६.४	मेंदू - प्रमुख भाग, रचना, कार्य	

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (प्रथम वर्ष, प्रथम सेमेस्टर)
पेपर - III, प्रात्यक्षिक - I

तासिका : ६०

YOG -११३

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १	आसन पूर्वतयारी	(१०गुण)
१.१	ओंकार साधना, ओंकार प्रार्थना	
१.२	गुरूवंदन, पतंजली नमन प्रार्थना	
१.३	पूरक हालचाली (१२ प्रकार)	
१.४	समंत्र सूर्यनमस्कार (१२ स्थिती)	
युनिट - २	ध्यानात्मक व शरीर संवर्धनात्मक आसने	(१०गुण)
२.१	ध्यानात्मक आसने : पद्मासन, स्वस्तिकासन	
२.२	वज्रासन, सिद्धासन	
२.३	शरीर संवर्धनात्मक आसने : गोमुखासन, चक्रासन, अनंतासन, परिघासन	
२.४	उग्रासन, कंदरासन, आकर्ण धनुरासन	
युनिट - ३	लवचिकतेची आणि विश्रांतीकारक आसने	(१०गुण)
३.१	लवचिकतेची आसने : वातायनासन भूजंगासन	
३.२	धनुरासन, नटराज आसन	
३.३	ध्रुवासन, गरूडासन	
३.४	विश्रांतीकारक आसने : शवासन, मकरासन	
युनिट - ४	शुद्धिक्रिया	(१०गुण)
४.१	वमन धौती	
४.२	जलनेती	
४.३	कपालभाती	
४.४	त्राटक	
युनिट - ५	प्राणायाम (कुंभक विरहीत)	(१०गुण)
५.१	अनुलोम विलोम प्राणायाम	
५.२	उज्जायी प्राणायाम	
५.३	भ्रामरी प्राणायाम	
५.४	शितली प्राणायाम	
युनिट : ६	बंध	(१०गुण)
६.१	जालंधर बंध	
६.२	मूल बंध	
६.३	उड्डियान बंध	
६.४	महाबंध	

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (प्रथम वर्ष, प्रथम सेमेस्टर)
पेपर - IV प्रात्यक्षिक - II

तासिका : ६०

YOG - ११४

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

निवडक आसन, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया आणि बंध प्रात्यक्षिक नोंदवही तयार करणे.

- १) आसन : कृती, लाभ, दक्षता, स्वानुभव आणि आकृती
- २) प्राणायाम : कृती, लाभ, दक्षता, स्वानुभव आणि आकृती
- ३) शुद्धिक्रिया : कृती, लाभ, दक्षता, स्वानुभव आणि आकृती
- ४) बंध : कृती, लाभ दक्षता आणि, स्वानुभव आकृती

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (प्रथम वर्ष, द्वितीय सेमेस्टर)
पेपर - I (तात्विक) योगसिद्धांत - II

तासिका : ६०

YOG - १२१

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १	ग्रंथ परिचय (थोडक्यात ओळख)	(१०गुण)
१.१	शिव संहिता	
१.२	गोरक्ष संहिता	
१.३	योग वशिष्ठ	
१.४	शिव स्वरोदय	
युनिट - २	विविध योगप्रकार (विवेकानंदांच्या वाङ्मयानुसार)	(१०गुण)
२.१	कर्मयोग	
२.२	भक्तियोग	
२.३	राजयोग	
२.४	ज्ञानयोग	
युनिट - ३	विविध धर्मातील उपासना पद्धती	(१०गुण)
३.१	बौद्ध धर्म, जैन धर्म	
३.२	हिंदू धर्म	
३.३	ख्रिश्चन धर्म	
३.४	इस्लाम धर्म	
युनिट - ४	अर्वाचिन योग्यांचा जीवन परिचय	(१०गुण)
४.१	स्वामी विवेकानंद	
४.२	योगी अरविंद	
४.३	स्वामी शिवानंद	
४.४	स्वामी सत्यानंद सरस्वती	
युनिट - ५	पातंजल योगदर्शन	(१०गुण)
५.१	ईश्वर संकल्पना (पा. यो. सू. १ / २४ ते २८)	
५.२	क्रियायोग (पा. यो. सू. २ / १, २)	
५.३	पंचक्लेश (पा. यो. सू. २ / ३ ते ९)	
५.४	पंचक्लेश नष्ट करण्याचे उपाय (पा. यो. सू. २ / १०, ११)	
युनिट : ६	पातंजल योगदर्शन	(१०गुण)
६.१	द्रष्टा आणि दृश्य संकल्पना (पा. यो. सू. २ / १७ ते २१)	
६.२	चित्त प्रसादन (पा. यो. सू. १ / ३२ ते ३९)	
६.३	चित्त स्थिर करण्याचे उपाय (पा. यो. सू. २ / ४६, ४७, ४८)	
६.४	प्रत्याहार : व्याख्या आणि परिणाम (पा. यो. सू. २ / ५४, ५५)	

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (प्रथम वर्ष, द्वितीय सेमेस्टर)
पेपर - II (तात्त्विक) उपचारात्मक योग

तासिका : ६०

YOG - १२२

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १

(१०गुण)

- १.१ स्नायू व पेशी संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ स्नायूशोथ, स्नायूशोष (पोलिओमायलिटीस, पॅरालिसिस, मल्टीपलस्केरोसिस), स्नायूसंस }
१.२ अस्थिसंस्थेशी संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ आमवात, संधीवात, वातरक्त (Gout) }
१.३ पाठीच्या कण्या संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ स्पॉंडिलोसिस, स्पॉंडिलायटीस, सायटीका }
१.४ पचनसंस्था संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ अजिर्ण, अपचन, आम्लपित्त, कोलायटीस, काविळ, जुलाब, मुळव्याध, Fissure, Fis-
tula }

युनिट - २

(१०गुण)

- २.१ श्वसन संस्था संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ सर्दी, Pharyngitis, Asthma, Bronchitis, Pulmonary Tuberculosis }
२.२ रूधिराभिसरण संस्था संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, Anaemia, Polycythemia }
२.३ मज्जा संस्था संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ मेंदु आवरण शोथ (Meningitis)] पक्षाघात, सायटिका, मल्टीपलस्केरोसिस }
२.४ उत्सर्जन संस्था संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ मुतखडा (Urine Stone), मूत्रपिंड शोथ (Hydronephrosis), UTI (Urinary
Tract Infection) }

युनिट - ३

(१०गुण)

- ३.१ पुरुष प्रजनन संस्था संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ Azoospermia (पुरुष वंध्यत्व), Oligospermia (शुक्रक्षय), Prostate gland
disease }
३.२ स्त्री प्रजनन संस्था संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ वंध्यत्व, Fibroid Uterus (गर्भाशयात गाठी होणे), श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, PCOD }
३.३ अंतस्त्रावी ग्रंथीच्या हार्मोन्स शी संबंधीत विकार, कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
३.४ थायरॉईड ग्रंथीचे विकार कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ Hypothyroidism, Hyperthyroidism, Exophthalmic Goitre }

(PTO)

युनिट - ४

(१०गुण)

- ४.१ आहार संकल्पना - व्याख्या, उद्देश,आहारासंबधीत १० नियम
- ४.२ आहार प्रकार - शाकाहार, मांसाहार, समतोल आहार, विरूद्ध आहार
- ४.३ विहार - दिनचर्या
- ४.४ ऋतूचर्या (सहा ऋतू)

युनिट - ५

(१०गुण)

- ५.१ आरोग्य संकल्पना - विविध व्याख्या, महत्व, स्वस्थ व्यक्तीची लक्षणे
- ५.२ निसर्गोपचार चिकित्सा - व्याख्या, उद्देश, पिंडी ते ब्रम्हांडी संकल्पना
- ५.३ निसर्गोपचाराचे १० सिध्दांत
- ५.४ पंचतत्व चिकित्सा थोडक्यात ओळख

युनिट : ६

(१०गुण)

- ६.१ मानसिक विकार कारणे, लक्षणे व योगिक उपचार
{ताणतणाव, चिंता, नैराश्य, अनिद्रा, उन्माद,छिन्नमनस्कता (Schizophrenia), स्मृतीभ्रंश}
- ६.२ योगिक दृष्टीकोनातून शरीर संकल्पना (पंचकोष, षटचक्र)
- ६.३ योगिक प्रक्रियांचे वैज्ञानिक विश्लेषण व विकारमुक्ती
(शुद्धिक्रिया, आसन, प्राणायम,बंध, मुद्रा)
- ६.४ योगिक प्रक्रियांचे वैज्ञानिक विश्लेषण व विकारमुक्ती
(धारणा, ध्यान, योगनिद्रा,ओंकारसाधना)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (प्रथम वर्ष, द्वितीय सेमेस्टर)
पेपर - III, प्रात्यक्षिक - III

तासिका : ६०

YOG - १२३

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १	प्रार्थना व सूर्यनमस्कार	(१०गुण)
१.१	ओंकार साधना, ओंकार प्रार्थना	
१.२	गुरूवंदना, पतंजली नमन	
१.३	पूरक हालचाली (१२ प्रकार)	
१.४	समंत्र सूर्यनमस्कार (१२ स्थिती)	
युनिट - २	योगासने	(१०गुण)
२.१	ध्यानात्मक आसने : सिद्धासन , मुक्तासन, भद्रासन बद्धपद्मासन	
२.२	शरीर संवर्धनात्मक आसने : मेरूदण्ड वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, विपरीत करणी	
२.३	सर्वांगासन, मत्स्यासन, जानुशिरासन,	
२.४	पश्चिमोत्तानासन, उत्थित पादांगुष्ठासन.	
युनिट - ३	योगासने	(१०गुण)
३.१	लवचिकतेची आसने : भुजंगासन, पृष्ठासन, कूर्मासन	
३.२	कश्यपासन, वशिष्ठासन	
३.३	शरीर संवर्धनात्मक आसने : नटराज आसन, ध्रुवासन, गरूडासन, शिर्षासन	
३.४	शिथिलीकरणात्मक / विश्रांतीकारक आसने: शवासन, मकरासन	
युनिट - ४	शुद्धिक्रिया	(१०गुण)
४.१	अग्निसार, कपालभाती	
४.२	दंडधौती	
४.३	रबरनेती	
४.४	मुद्रा : महावेध मुद्रा, महामुद्रा, भैरवी	
युनिट - ५	प्राणायाम (कुंभक व बंधयुक्त)	(१०गुण)
५.१	नाडिशुद्धि प्राणायाम	
५.२	भस्त्रिका प्राणायाम	
५.३	सूर्यभदन प्राणायाम	
५.४	सित्कारी प्राणायाम	
युनिट : ६		(१०गुण)
६.१	शिथिलीकरण (अवयव ध्यान), योगनिद्रा	
६.२	प्रणव उपासना	
६.३	धारणा (१५ मिनिटे)	
६.४	ध्यान	

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (प्रथम वर्ष, द्वितीय सेमेस्टर)
पेपर - IV, प्रात्यक्षिक - IV

तासिका : ६०

YOG - १२४

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

परियोजना कार्य लेखन आणि सादरीकरण :

(योगिक प्रक्रियांचा सूक्ष्म अभ्यास)

१.१ आसन

१.२ प्राणायाम

१.३ शुद्धीक्रिया

१.४ बंध आणि मुद्रा

१.५ योगनिद्रा

१.६ ध्यान

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

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, Bangalore, 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, Bangalore, 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 Socity 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. बसवरेड्डी 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.
३९. श्री. विश्वास मंडलिक: योगोपचार योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक .
४०. श्री. विश्वास मंडलिक: निसर्गाची साद योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक .
४१. निर्दोष आहार चिकित्सा: जयनारायण जायस्वाल, गोपाल ग्रंथ गृह प्रकाशन
४२. शरीररचना: एम. एम. बशीर
४३. योगवसिष्ठ: गीताप्रेस, गोरखपुर
४४. भारतीय तत्वज्ञान श्रीनिवास दिक्षित
४५. योगसिद्धांत: गुरुकुल कांगडी, विद्यापीठ
४६. शिवस्वरोदय: गीताप्रेस, गोरखपुर
४७. शिवसंहिता: गीताप्रेस, गोरखपुर
४८. गोरक्षसंहिता: गीताप्रेस, गोरखपुर
४९. श्रीमद् भगवद्गीता: भागवत भारंबे
५०. योगनिद्रा: विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक .