

।। अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ।।



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY,
JALGAON**

F. Y. B. A.

**SYLLABUS FOR Yogic Foundation
(Semester- I, II)**

YOGIC SCIENCE

(Choice Based Credit System CBCS With Effect From June 2018)

F.Y.B.A.

Yog-101 – Yogic Foundation

बहिस्थ पेपर	एकूण : ६० गुण
	लेखी पेपर : ३० गुण
	प्रात्यक्षिक परिक्षा : ३० गुण
अंतर्गत	४० गुण
एकूण गुण	१०० गुण

युनिट - I	तात्त्विक	३० गुण ०१ क्रेडीट १५ तासिका
युनिट - II	प्रात्यक्षिक	१५ गुण ०१ क्रेडीट १५ तासिका
युनिट - III	प्रात्यक्षिक	१५ गुण ०१ क्रेडीट १५ तासिका

F.Y.B.A. (योग विज्ञान)

प्रथम सत्र

योगीक फाऊंडेशन (I)

YOG – 101 YOGIC FOUNDATION- I

(CBCS W.E.F. 2018-19)

३ क्रेडिट, ४५ तासिका

१५ तासिका तात्विक अभ्यास

३० तासिका प्रात्यक्षिक अभ्यास

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

(३० बहिस्थ पेपर +३० प्रात्यक्षिक +४० अंतर्गत गुण)

युनिट - १

A) 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, योग आणि व्यायाम यातील फरक
- १.४ - प्रार्थना, उपासना, सूर्यनमस्कार - फायदे व महत्त्व

B) पतंजलींचा अष्टांग योग

- १.५ - अष्टांग योग - ओळख
- १.६ - यम - प्रकार व पालनाचे परिणाम
- १.७ - नियम - प्रकार व पालनाचे परिणाम
- १.८ - आसन - संकल्पना व परिणाम

C) प्रात्यक्षिकाचा तात्विक अभ्यास (युनिट २ मधील)

- १.९ - शयन स्थिती आसने : कृती, लाभ, दक्षता
- १.१० - विपरीत शयन स्थिती आसने : कृती, लाभ, दक्षता
- १.११ - बैठक स्थिती आसने : कृती, लाभ, दक्षता
- १.११ - दंड स्थिती आसने : कृती, लाभ, दक्षता

युनिट - २

A) आसने (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक)

- २.१ - शयन स्थिती : अ) एकपाद उत्तानपादासन-३० सेकंद
ब) द्विपाद उत्तानपादासन- १ मिनिट
क) पवन मुक्तासन - १ मिनिट
ड) शवासन - २ मिनिट

२.२ - विपरीत शयन स्थिती :

- अ) सरलहस्त भुजंगासन- १ मिनिट
ब) अर्ध शलभासन - ३० सेकंद
क) नौकासन - १५ सेकंद
ड) मकरासन - २ मिनिट

B) आसने (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक)

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

C) आसने (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक)

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

युनिट - ३

A) मुद्रा

- ३.१ - ध्यानमुद्रा/ज्ञानमुद्रा

B) श्वसन प्रकार -

- ३.२ - जलदश्वसन : अ) उभयनासिकाद्वारा ब) वामनासिकाद्वारा
ड) दक्षिण नासिकाद्वारा
- ३.३ - दीर्घश्वसन : अ) सम प्रमाण (१ : १) ब) दीड प्रमाण (१ : १.५)
क) दुप्पट प्रमाण/आदर्श प्रमाण (१ : २)

C) - प्राणायाम

- ३.४ - अनुलोम विलोम प्राणायाम

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

F.Y.B.A. (योग विज्ञान)

द्वितीय सत्र

योगीक फाउंडेशन (II)

YOG - 201 YOGIC FOUNDATION - II

(CBCS W.E.F. 2018-19)

३ क्रेडिट, ४५ तासिका
१५ तासिका तात्विक अभ्यास
३० तासिका प्रात्यक्षिक अभ्यास

एकूण- १०० गुण (६०+४०)
(३० बहिस्थ पेपर +३० प्रात्यक्षिक +४० अंतर्गत गुण)

युनिट - १

A)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

B)आहार - विहार

- १.५ - आहार परिभाषा
- १.६ - आहाराचे प्रकार - सात्विक, राजसिक व तामसिक
- १.७ - आहाराचे अन्य प्रकार - शाकाहार, मांसाहार, समतोल आहार विरुद्ध आहार
- १.८ - विहार - दिन:चर्या

C) प्रात्यक्षिकाचा तात्विक अभ्यास (युनिट २ मधील)

- १.९ - शयन स्थिती आसने : कृती, लाभ, दक्षता
- १.१० - विपरीत शयन स्थिती आसने : कृती, लाभ, दक्षता
- १.११ - बैठक स्थिती आसने : कृती, लाभ, दक्षता
- १.११ - दंड स्थिती आसने : कृती, लाभ, दक्षता

.. २ ..

युनिट - २

A) आसने (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक)

- २.१ - शयन स्थिती : अ) विपरीत करणी - २ मिनिट
ब) सर्वांगासन - १ मिनिट
क) मत्स्यासन - ३० सेकंद
ड) शवासन - २ मिनिट

- २.२ - विपरीत शयन स्थिती : अ) वक्रहस्त भुजंगासन- १ मिनिट
ब) पूर्ण शलभासन - ३० सेकंद
क) धनुरासन - ३० सेकंद
ड) मकरासन - २ मिनिट

B) आसने (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक)

- २.३ - 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

C) आसने (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक)

- २.४ - दंड स्थिती : अ) धृवासन - ३० सेकंद
ब) गरुडासन - ३० सेकंद
ड) नटराजासन - १५ सेकंद
इ) ताडासन - ३० सेकंद

युनिट - ३

A) जलद श्वसन

- ३.१ - जलद श्वसन अ) वामानुलोम ब) दक्षिणानुलोम क) चक्रावर्तन

B) दीर्घश्वसन

- ३.२ - दीर्घश्वसन : अ) दीड प्रमाण (१ : १^१/_२)
ब) दुप्पट प्रमाण/आदर्श प्रमाण (१ : २)

C) प्राणायाम

- ३.३ - प्राणायाम : अ) भ्रामरी प्राणायाम (कुंभक विरहीत)
ब) उज्जायी पूरक + रेचक

वर्गाची समाप्ती- ११ वेळा ॐकार + शांती पाठ

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

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, भक्तिसाधाना 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