

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



**NORTH MAHARASHTRA UNIVERSITY
JALGAON**

**SYLLYABUS FOR M. A. IInd
(SEMISTER - III , IV)**

YOGA STUDIES

(WITH EFFECT FROM JUNE- 2018)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योग अभ्यास
(द्वितीय वर्ष , तृतीय सेमेस्टर)

तृतीय सेमेस्टर

| अ. क्र. | पेपर क्रमांक | विषयाचा कोड | विषयाचे नाव |
|---------|--------------|-------------|---------------------------|
| १. | पेपर - I | YOG- 231 | योगसिद्धांत - III |
| २. | पेपर - II | YOG- 232 | योगशिक्षण व संशोधनशास्त्र |
| ३. | पेपर - III | YOG- 233 | प्रात्यक्षिक - V |
| ४. | पेपर - IV | YOG- 234 | प्रात्यक्षिक - VI |

चतुर्थ सेमेस्टर

| अ. क्र. | पेपर क्रमांक | विषयाचा कोड | विषयाचे नाव |
|---------|--------------|-------------|--|
| १. | पेपर - I | YOG- 241 | योगसिद्धांत - IV |
| २. | पेपर - II | YOG- 242 | योग व मनःस्वास्थ्य |
| ३. | पेपर - III | YOG- 243 | प्रात्यक्षिक - VII |
| ४. | पेपर - IV | YOG- 244 | लघुशोध प्रबंध किंवा योगशिक्षणशास्त्र प्रात्यक्षिक |

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योग अभ्यास (द्वितीय वर्ष, तृतीय सेमेस्टर)
पेपर - I, (तात्विक) योगसिद्धांत - III

तासिका : ६०

YOG - २३१

गूण : बहिस्थ - ६०, अंतर्गत - ४०

- युनिट - १** विविध ग्रंथातील योगाचे स्वरूप
- १.१ वेदातील योगाचे स्वरूप
 - १.२ उपनिषदातील योगाचे स्वरूप
 - १.३ श्रीमद्भगवद्गीतेतील योगाचे स्वरूप
 - १.४ जैन दर्शनातील योगाचे स्वरूप, बौद्ध दर्शनातील योगाचे स्वरूप
- युनिट - २** पातंजल योगदर्शन (निवडक सूत्रे)
- २.१ कर्मवासना, कर्मविपाक (पा. यो. सू. ४/ ७ ते ११)
 - २.२ कर्माशय (पा. यो. सू. २/ १२ ते १६)
 - २.३ संयम विचार (पा. यो. सू. ३/ १ ते ८)
 - २.४ परिणाम त्रय (पा. यो. सू. ३/ ९ ते १५)
- युनिट - ३** हठप्रदीपिकेतील विविध सिद्धांत
- ३.१ योगसाधनेसाठी उपयुक्त स्थान आणि कुटीचे वर्णन (ह. प्र. १/ १२, १३)
 - ३.२ साधक आणि बाधक तत्त्व (ह. प्र. १/ १५, १६)
 - ३.३ हठप्रदीपिकेनुसार यम - नियम (ह. प्र. १/ १७, १८)
 - ३.४ हठयोग सिद्धिची लक्षणे (ह. प्र. २/ ७८)
- युनिट - ४** हठप्रदीपिकेतील योगांगांचा तात्विक अभ्यास
- ४.१ हठप्रदीपिकेनुसार शुद्धिक्रियांची आवश्यकता (ह. प्र. २/ ४, ५, २१)
 - ४.२ हठप्रदीपिकेनुसार शुद्धिक्रियांचे वर्णन (ह. प्र. २/ २२ ते ३६)
 - ४.३ हठप्रदीपिकेनुसार प्राणायाम (कुंभक): सुर्यभेदन, उज्जायी, सित्कारी (ह. प्र. २/ ४८ ते ५६)
 - ४.४ शितली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवल (ह. प्र. २/ ५७ ते ७४)
- युनिट - ५** पेपर ३ मधील प्रात्यक्षिक तात्विक अभ्यास :
५. १ शयनस्थितीतील आसने : परिचय, कृती, लाभ, दक्षता
 ५. २ विपरीत शयनस्थितीतील आसने : परिचय, कृती, लाभ, दक्षता
 ५. ३ बैठक स्थितीतील आसने : परिचय, कृती, लाभ, दक्षता
 ५. ४ दंड स्थितीतील आसने : परिचय, कृती, लाभ, दक्षता
- युनिट : ६** पेपर ३ मधील प्रात्यक्षिक तात्विक अभ्यास :
६. १ प्राणायाम: परिचय, कृती, लाभ, दक्षता
 ६. २ मुद्रा आणि शुद्धिक्रिया: परिचय, कृती, लाभ, दक्षता
 ६. ३ योगनिद्रा: परिचय, कृती, लाभ, दक्षता
 ६. ४ धारणा आणि ध्यान : पूर्वतयारी, ओळख, महत्व , प्रकार (ध्वनी, प्रकाश, विपश्यना, प्रेक्षा)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (द्वितीय वर्ष, तृतीय सेमेस्टर)
पेपर - II, योगशिक्षण व संशोधनशास्त्र

तासिका : ६०

YOG - २३२

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १

- १.१ संशोधन : अर्थ, व्याख्या, स्वरूप आणि व्याप्ती
- १.२ योग क्षेत्रात संशोधनाची आवश्यकता
- १.३ वैज्ञानिक संशोधन : अर्थ आणि व्याख्या
- १.४ संशोधन पद्धती : ऐतिहासिक, प्रायोगिक, निरीक्षण, सहसंबंध, प्रश्नावली आणि सर्वेक्षण

युनिट - २

- २.१ समस्या सूत्रण : अर्थ, व्याख्या आणि समस्या सूत्रणातील घटक, समस्या सूत्रण प्रक्रिया, वैशिष्ट्ये
- २.२ तथ्य : अर्थ, व्याख्या आणि तथ्य संकलनाची वैशिष्ट्ये, स्रोत, महत्व आणि प्रकार
- २.३ गृहितकृत्य : अर्थ, व्याख्या, प्रकार आणि महत्व, गृहितकृत्य निर्मितीतील समस्या व परिक्षण
- २.४ नमुना निवड : अर्थ, व्याख्या, आधारभूत तत्त्वे, वैशिष्ट्ये , नमुना निवड पद्धतीचे लाभ व दोष

युनिट - ३

- ३.१ चर : अर्थ, व्याख्या आणि प्रकार
- ३.२ संशोधन आराखडा : अर्थ, व्याख्या, वैशिष्ट्ये आणि प्रकार
- ३.३ संशोधन आराखडयातील अंतर्भूत घटक, उद्देश आणि आवश्यकता.
- ३.४ सांख्यिकी : अर्थ, व्याख्या, कार्य.

युनिट - ४

- ४.१ मध्य, मध्यांक, बहुलक यांच्या व्याख्या, प्रमाण विचलन,
- ४.२ सहसंबंध : अर्थ, व्याख्या, प्रकार व मापन करण्याच्या पद्धती
- ४.३ संशोधन अहवाल: उद्देश, घटक, संशोधन अहवाल तयार करतांना येणाऱ्या समस्या
- ४.४ संशोधन अहवालाची वैशिष्ट्ये आणि महत्व

युनिट - ५ (मानसशास्त्रीय चाचण्या व परिक्षण)

- ५.१ मानसशास्त्रीय चाचणी : व्याख्या, स्वरूप, इतिहास
- ५.२ मानसशास्त्रीय चाचणीचे प्रकार
- ५.३ मानसशास्त्रीय चाचणीचे वैशिष्ट्ये व नैतिक तत्त्वे
- ५.४ मानसशास्त्रीय चाचणीचे उपयोग

युनिट : ६

- ६.१ योगशिक्षणची उद्दीष्ट्ये (विद्यार्थी, शिक्षक आणि संस्थेची उद्दीष्ट्ये)
- ६.२ योगशिक्षणाची मूलतत्त्वे
- ६.३ आदर्श योगशिक्षकाचे गूण
- ६.४ वर्ग संचालन, आदर्श पाठ योजना

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

तासिका : ६०

YOG -२३३

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १ क्षमतेनुसार करावयाची आसने

- १.१ शयन स्थितीतील आसने : हस्तपादांगुष्ठासन, पद्मसर्वांगासन, शिर्षासन
- १.२ विपरीत शयन स्थितीतील आसने : वक्रहस्त भुजंगासन, तीर्यक भुजंगासन, सर्पासन, नौकासन
- १.३ बैठक स्थितीतील आसने : मेरूदंड वक्रासन, उग्रासन, कूर्मासन
- १.४ दंड स्थितीतील आसने : तीर्यक ताडासन, तीर्यक कटिचक्रासन, बकासन, वातायनासन
नटवर आसन, एकपाद आसन

युनिट - २ दीर्घ (१० मिनिटे) कालावधीची आसने

- २.१ शयन स्थितीतील आसने : पवनमुक्तासन , हलासन
- २.२ विपरीत शयन स्थितीतील आसने : सहजहस्त भुजंगासन
- २.३ बैठक स्थितीतील आसने : वज्रासन, शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन,
- २.४ पद्मासन योगमुद्रा, वज्रासन योगमुद्रा

युनिट - ३ प्राणायाम (त्रिबंधयुक्त सलग १० आवर्तन)

- ३.१ नाडिशुद्धि प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम
- ३.२ शितली प्राणायाम, सित्कारी प्राणायाम
- ३.३ उज्जायी प्राणायाम
- ३.४ भ्रामरी प्राणायाम

युनिट - ४ शुद्धिक्रिया

- ४.१ दंडधौती, वमन धौती
- ४.२ जलनेति, रबर नेति
- ४.३ कपालभाती, अग्निसार
- ४.४ त्राटक

युनिट - ५ धारणा आणि योगनिद्रा

- ५.१ धारणा प्रात्यक्षिक
- ५.२ योग निद्रा प्रात्यक्षिक
- ५.३ पंच प्राण मुद्रा : प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान
- ५.४ पंच महाभूत मुद्रा

युनिट : ६ ध्यान

- ६.१ प्रकाश ध्यान
- ६.२ ध्वनी ध्यान
- ६.३ प्रेक्षा ध्यान
- ६.४ विपश्यना ध्यान

(टीप : प्रात्यक्षिक - V या पेपरची प्रात्यक्षिक परिक्षा पद्धती आणि गुणदान योजना सोबतच्या पेजवर दिलेली आहे.)

एम. ए. योगविज्ञान (द्वितीय वर्ष , तृतीय सेमेस्टर)

पेपर - III, प्रात्यक्षिक - V

परिक्षा पद्धती आणि गुणदान योजना

| | |
|------------------|-----------------|
| एकूण गूण - १०० | |
| अंतर्गत गूण - ४० | बहिस्थ गूण - ६० |

- बहिस्थ परिक्षेचे गुणांकन -

| | |
|--|-----------|
| प्रात्यक्षिक परिक्षा = ६० गूण | गूण |
| क्षमतेनुसार आसन - ५ X २ (१ विद्यार्थी निवड आणि १ परिक्षक निवड) = | १० |
| दीर्घ कालावधी आसन - ५ X २ (१ विद्यार्थी निवड आणि १ परिक्षक निवड) = | १० |
| प्राणायाम ५ X २ (१ विद्यार्थी निवड आणि १ परिक्षक निवड) = | १० |
| शुद्धिक्रिया - ५ X २ (१ विद्यार्थी निवड आणि १ परिक्षक निवड) = | १० |
| मुद्रा- २ X ४ मुद्रा = | ०८ |
| मौखिक परिक्षा = | १२ |
| एकूण गूण = | ६० |

- योगिक प्रक्रिया सादरीकरण प्रात्यक्षिक मुल्यांकन -

| | |
|---------------------------|--------------|
| आसन स्थिती घेणे - सोडणे = | १ गूण |
| आदर्श स्थिती = | २ गूण |
| स्थिरता आणि कालावधी = | २ गूण |
| एकूण = | ५ गूण |

| | |
|------------------------|--------------|
| प्राणायाम पूर्वतयारी = | १ गूण |
| बंध, कुंभक, स्थिरता = | २ गूण |
| कालावधी व आवर्तने = | २ गूण |
| एकूण = | ५ गूण |

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

तासिका : ६०

YOG - २३४

गुण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १ पाठनियोजन

१.१ किमान २ पाठनियोजन लिहून सादर करणे. (३० मिनिटे नियमित सराव)

युनिट - २ योग प्रकल्प

२.१ किमान १० दिवसांचा योग प्रकल्प समाजात राबविणे.

२.२ या १० दिवसीय प्रकल्पामध्ये किमान साधकसंख्या ३० असावी.

२.३ प्रकल्पामध्ये सहभागी सर्व योगसाधकांना एक दिवस योग विभागात व्याख्यानासाठी आणणे.

२.४ १० दिवसीय योग प्रकल्पाचा विस्तृत अहवाल सादर करणे.

(विविध शाळा, महाविद्यालये, समाजातील विविध संस्था शासकीय कार्यालये इत्यादि ठिकाणी योग प्रकल्प राबवून अहवाल सादर करावा. अहवालामध्ये फोटो, साधकांचे हजेरी पत्रक, पूर्व आणि पश्चात बातमीचे वृत्तपत्रातील कात्रण, परवानगी पत्र आणि शिबिर संपन्न झाल्याचे आभार पत्रक आणि योगसाधना वर्गाचे रोजचे वेळापत्रक यांसहित माहिती अपेक्षित आहे.)

युनिट - ३ संशोधन आराखडा (Synopsis)

३.१ संशोधन आराखडा तयार करून सादर करणे.

योगिक प्रक्रिया नियोजन

अंतर्गत घटक : १) प्रस्तावना

२) समस्या (विषय निवड)

३) उद्दिष्ट

४) गृहितक

५) विवरण (योगिक प्रक्रिया, साहित्य, पद्धती इत्यादि)

६) सांख्यिकी विश्लेषण

७) निष्कर्ष

(टीप : प्रात्यक्षिक - VI या पेपरची प्रात्यक्षिक परिक्षा पद्धती आणि गुणदान योजना सोबतच्या पेजवर दिलेली आहे.)

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

तासिका : ६०

YOG - २३४ गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

- परिक्षा पद्धती आणि गुणदान योजना -

| | |
|------------------|-----------------|
| एकूण गूण - १०० | |
| अंतर्गत गूण - ४० | बहिस्थ गूण - ६० |

बहिस्थ गूण - ६०

| | |
|---|--------|
| १) १५ मिनिट पाठनियोजन - | २० गूण |
| २) १० दिवसीय योग प्रकल्प आणि अहवाल सादरीकरण - | २० गूण |
| ३) संशोधन आराखडा (Synopsis) जमा करणे - | १० गूण |
| ४) मौखिक परिक्षा - | १० गूण |

पाठनियोजन :

| अ. क्र. | विवरण | कालावधी (मिनिट) | गूण |
|---------|------------------------------|------------------|---------------|
| १) | ओंकार साधना | १ | १ |
| २) | सराव प्रक्रिया | ५ | ३ |
| ३) | शवासन | १ | १ |
| ४) | परिक्षक निवड मुख्य प्रक्रिया | ८ | १५ |
| | एकूण - | १५ मिनिटे | २० गूण |

| | |
|-------------------------------|----------|
| सराव प्रक्रियेतील अंतर्गत घटक | गूण |
| अ) स्थिती घेणे सोडणे सूचना | १ |
| ब) चुकांची दुरूस्ती | १ |
| क) श्वसन, शिथिलीकरण सूचना | १ |
| एकूण गूण - | ३ |

| | |
|---|-----------|
| मुख्य प्रक्रियेतील अंतर्गत घटक | गूण |
| अ) मुख्य प्रक्रियेची भूमिका | १ |
| ब) कृती, लाभ, दक्षता | ३ |
| क) सहशिक्षकांकडून करून दाखविणे | २ |
| ड) साधकांकडून करवून घेणे | २ |
| इ) श्वसनाच्या सूचना | २ |
| फ) चुकांची दुरूस्ती करणे (कृती, वाणिने) | २ |
| ग) योगशिक्षकाचे व्यक्तिमत्व, प्रभाव इ. | २ |
| ह) वर्गसमाप्ती (ओंकार / शांतीपाठ) | १ |
| एकूण गूण - | १५ |

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

तासिका : ६०

YOG - २४१

गूण : बहिस्थ - ६०, अंतर्गत - ४०

- युनिट - १ पातंजल योगदर्शन (निवडक सूत्रे)**
- १.१ संप्रज्ञात समाधि (पा. यो. सू. १/ १७ ते २२)
 - १.२ सवितर्क समाधि, निर्वितर्क समाधि (पा. यो. सू. १/ ४१ ते ४३)
 - १.३ सविचार, निर्विचार आणि सबीज समाधि (पा. यो. सू. १/ ४४ ते ४६)
 - १.४ ऋतंभरा प्रज्ञा, निर्विज समाधि (पा. यो. सू. १/ ४७ ते ५१)
- युनिट - २ पातंजल योगदर्शन (निवडक सूत्रे)**
- २.१ धर्ममेध समाधि (पा. यो. सू. ४/ २५ ते ३४)
 - २.२ सिद्धिचे प्रकार आणि उत्पत्ती (पा. यो. सू. ४/ १)
 - २.३ संयमजन्य सिद्धि (पा. यो. सू. ३/ १६ ते ३६)
 - २.४ अणिमादि अष्ट सिद्धी (पा. यो. सू. ३/ ४५)
- युनिट - ३ योगाचे तात्विक सिद्धांत**
- ३.१ प्राण संकल्पना, प्रकार व परिचय
 - ३.२ पंचकोष संकल्पना आणि परिचय
 - ३.३ षट्चक्र संकल्पना आणि परिचय
 - ३.४ पुरुषार्थ संकल्पना आणि परिचय
- युनिट - ४ घेरंड संहितेतील षट्कर्मांचा तात्विक अभ्यास**
- ४.१ घेरंड संहितेतील षट्कर्म उपप्रकारांसहीत वर्णन : धौती (घेरंड संहिता : १/१२ ते ४४)
 - ४.२ बस्ति, नेती (घेरंड संहिता : १/४५ ते ५१)
 - ४.३ नौलि (लौलिकी) (घेरंड संहिता : १/ ५२)
 - ४.४ त्राटक, कपालभाती (घेरंड संहिता : १/५३ ते ६०)
- युनिट - ५ घेरंड संहितेतील प्राणायाम, ध्यान आणि समाधिचा तात्विक अभ्यास**
५. १ घेरंड संहितेतील प्राणायाम वर्णन : सहित प्राणायाम (घेरंड संहिता : ५/४५ ते ५७)
 ५. २ सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवली (घेरंड संहिता: ५/५८ ते ९८)
 ५. ३ घेरंड संहितेतील ध्यान : स्थूल, ज्योती आणि सूक्ष्म ध्यान (घेरंड संहिता: ६/१ ते २२)
 - ५.४ घेरंड संहितेतील समाधिचे प्रकार : ध्यानयोग समाधि, नादयोग समाधि, रसानंद समाधि, लयसिद्धि समाधि, भक्तियोग समाधि, मनमूर्च्छा समाधि (घेरंड संहिता: ७/१ ते २३)
- युनिट : ६ सांख्यदर्शनातील विविध सिद्धांत**
६. १ प्रकृती उत्क्रातीचा सिद्धांत (सांख्यकारिका ३, २२)
 ६. २ पुरुष बहुत्व सिद्धांत (सांख्यकारिका १८)
 ६. ३ सत्कार्यवाद सिद्धांत (सांख्यकारिका ९)
 ६. ४ त्रिगुण संकल्पना (सांख्यकारिका १२, १३)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (द्वितीय वर्ष, चतुर्थ सेमेस्टर)
पेपर - II योग व मनः स्वास्थ्य

तासिका : ६०

YOG - २४२

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १ मानसशास्त्राची ओळख

- १.१ मानसशास्त्राची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी आणि विविध वैचारिक प्रवाह
- १.२ मानसशास्त्राची ओळख, व्याख्या आणि स्वरूप
- १.३ वर्तन आणि वर्तनाचा अभ्यास
- १.४ मानसिक स्वास्थ्य : अर्थ, व्याख्या आणि स्वरूप

युनिट - २ मन आणि आत्म्याचे स्वरूप

- २.१ मन : व्याख्या आणि अवस्था, मन आणि इंद्रिय संबंध
- २.२ अंतःकरण चतुष्टय : मन, बुद्धि, चित्त आणि अहंकार
- २.३ फ्राईडचा मनोविश्लेषणाचा सिद्धांत
- २.४ आत्मतत्त्व संकल्पना

युनिट - ३ योगविज्ञानातील विविध संकल्पना

- ३.१ मन : अर्थ, स्वरूप आणि व्याख्या
- ३.२ मनाचे स्थूल आणि सूक्ष्म रूप
- ३.३ मनोनिग्रहाचे उपाय, मनाचे सामर्थ्य
- ३.४ पुरुष, प्रयत्न आणि दैव

युनिट : ४ ताण आणि समायोजन

- ४.१ ताण : अर्थ, व्याख्या, कारणे आणि प्रकार
- ४.२ सामान्य मानसिक व्याधी व त्यांचे स्वरूप (चिंता, नैराश्य, अनिद्रा)
- ४.३ समायोजन : अर्थ आणि प्रकार
- ४.४ समायोजनाचे आधुनिक व योगिक उपाय

युनिट - ५ योग आणि मनःस्वास्थ्य

- ५.१ अष्टांगयोग आणि मनःस्वास्थ्य
- ५.२ चित्तप्रसादन आणि मनःस्वास्थ्य
- ५.३ त्राटक आणि मनःस्वास्थ्य
- ५.४ योगनिद्रा आणि मनःस्वास्थ्य

युनिट - ६ विविध योग आणि मनःस्वास्थ्य

- ६.१ ध्यान आणि मनःस्वास्थ्य
- ६.२ भक्तियोग आणि मनःस्वास्थ्य
- ६.३ कर्मयोग आणि मनःस्वास्थ्य
- ६.४ ज्ञानयोग आणि मनःस्वास्थ्य

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (द्वितीय वर्ष, चतुर्थ सेमेस्टर)

पेपर - III प्रात्यक्षिक VII

तासिका : ६०

YOG - २४३

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

युनिट - १ क्षमतेनुसार करावयाची आसने

- १.१ शयन स्थितीतील आसने : कंधरासन, सर्वांगासन, कर्णपिडासन
- १.२ विपरीत शयन स्थितीतील आसने : सर्पासन, तिर्यक भुजंगासन, सरल धनुरासन
- १.३ बैठक स्थितीतील आसने : गोमुखासन, मण्डुकासन, सुप्त वज्रासन,
- १.४ दंड स्थितीतील आसने : परिवर्त त्रिकोणासन, समकोणासन, दोलासन

युनिट - २ दीर्घ (२० मिनिटे) कालावधीची आसने

- २.१ शयन स्थितीतील आसने : पवनमुक्तासन, हलासन
- २.२ विपरीत शयन स्थितीतील आसने : सहजहस्त भुजंगासन
- २.३ बैठक स्थितीतील आसने : वज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन
- २.४ पद्मासन योगमुद्रा, वज्रासन योगमुद्रा

युनिट - ३ प्राणायाम (त्रिबंधयुक्त)

- ३.१ नाडिशुद्धि प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम
- ३.२ शितली प्राणायाम, सित्कारी प्राणायाम
- ३.३ उज्जायी प्राणायाम
- ३.४ भ्रामरी प्राणायाम

युनिट - ४ शुद्धिक्रिया

- ४.१ दंडधौती, वमन धौती
- ४.२ जलनेति, रबर नेति
- ४.३ कपालभाती, अग्निसार
- ४.४ त्राटक

(टीप : प्रात्यक्षिक - V या पेपरच्या प्रात्यक्षिक परिक्षा पद्धती आणि गुणदान योजना सोबतच्या पेजवर दिलेली आहे.)

एम. ए. योगविज्ञान (द्वितीय वर्ष , चतुर्थ सेमेस्टर)

पेपर - III, प्रात्यक्षिक - VII

- प्रात्यक्षिक परिक्षा पद्धती आणि गुणदान योजना -

| | |
|------------------|-----------------|
| एकूण गूण - १०० | |
| अंतर्गत गूण - ४० | बहिस्थ गूण - ६० |

- बहिस्थ परिक्षेचे गुणांकन -

| प्रात्यक्षिक परिक्षा = ६० गूण | गूण |
|--|-----------|
| क्षमतेनुसार आसन - ५ x २ (१ विद्यार्थी निवड आणि १ परिक्षक निवड) = | १० |
| दीर्घ कालावधी आसन - ५ x २ (१ विद्यार्थी निवड आणि १ परिक्षक निवड) = | १० |
| प्राणायाम ५ x २ (१ विद्यार्थी निवड आणि १ परिक्षक निवड) = | १० |
| शुद्धिक्रिया - ५ x २ (१ विद्यार्थी निवड आणि १ परिक्षक निवड) = | १० |
| मौखिक परिक्षा = | २० |
| एकूण गूण = | ६० |

- योगिक प्रक्रिया सादरीकरण प्रात्यक्षिक मुल्यांकन -

| | |
|---------------------------|--------------|
| आसन स्थिती घेणे - सोडणे = | १ गूण |
| आदर्श स्थिती = | २ गूण |
| स्थिरता आणि कालावधी = | २ गूण |
| एकूण = | ५ गूण |

| | |
|------------------------|--------------|
| प्राणायाम पूर्वतयारी = | १ गूण |
| बंध, कुंभक, स्थिरता = | २ गूण |
| कालावधी व आवर्तने = | २ गूण |
| एकूण = | ५ गूण |

(टीप : दीर्घ कालावधीच्या आसनांसाठी दुप्पट गूण देण्यात यावेत.)

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव
एम. ए. योगविज्ञान (द्वितीय वर्ष , चतुर्थ सेमेस्टर)
पेपर - IV : लघुशोध प्रबंध किंवा योगशिक्षण प्रात्यक्षिक

तासिका : ६०

YOG - २४४

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

लघुशोध प्रबंध

योग संशोधन प्रकल्प राबविणे.

लघुशोध प्रबंध लेखन आणि PPT च्या आधारे सादरीकरण

किंवा

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

तासिका : ६०

YOG - २४४

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

योगशिक्षणशास्त्र प्रात्यक्षिक

किमान ५ व्याख्यानांचे तयारी करून लिखित स्वरूपात सादर करणे.

किमान ३ पाठनियोजन लिहून सादर करणे.

किमान ३० मिनिटांचा पाठ घेणे.

योग क्षेत्राशी संबंधीत, एम. ए. योग अभ्यासक्रमातील कोणत्याही एका विषयावर
आधारीत PPT च्या माध्यमातून किमान ३० मिनिट व्याख्यान.

एम. ए. योगविज्ञान (द्वितीय वर्ष , चतुर्थ सेमेस्टर)

पेपर - IV : लघुशोध प्रबंध

तासिका : ६०

YOG - २४४

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

- लघुशोध प्रबंध परिक्षा पद्धती आणि गुणदान योजना -

एकूण गूण - १०० : अंतर्गत गूण - ४०

बहिस्थ गूण - ६०

बहिस्थ गूण - ६० :

१) लघुशोध प्रबंध तयार करणे - ३० गूण

२) PPT सादरीकरण - १५ गूण

३) मौखिक - १५ गूण

एम. ए. योगविज्ञान (द्वितीय वर्ष , चतुर्थ सेमेस्टर)

पेपर - IV : योगशिक्षणशास्त्र प्रात्यक्षिक

तासिका : ६०

YOG - २४४

गूण : बहिस्थ - ६० , अंतर्गत - ४०

- योगशिक्षण प्रात्यक्षिक परिक्षा पद्धती आणि गुणदान योजना -

एकूण गूण - १०० : अंतर्गत गूण - ४० + बहिस्थ गूण - ६०

बहिस्थ गूण - ६० : १) व्याख्यान - २० गूण २) पाठनियोजन - ३० गूण
३) मौखिक - १० गूण एकूण गूण = ६०

व्याख्यान सादरीकरण :

| | |
|--|---------------|
| अ) विषयाची मांडणी - (सुरूवात - २, सातत्य - २, शेवट - २) | ६ गूण |
| ब) वक्तृत्व कौशल्य आणि प्रभाव - | ३ गूण |
| क) ICT चा उपयोग (चार्ट, बोर्ड इ.) | ३ गूण |
| ड) व्याख्यात्याचे व्यक्तिमत्व - | ३ गूण |
| इ) संवाद कौशल्य - | ५ गूण |
| एकूण गूण - | २० गूण |

पाठनियोजन -
(३० मिनिट)

| विवरण | कालावधी (मिनिट) | गूण |
|-------------------------------------|------------------|---------------|
| अ) ओंकार, प्रार्थना - | २ मि. | ०२ |
| ब) सराव पाठ - | ३ मि. | ०३ |
| क) श्वासन - | २ मि. | ०१ |
| ड) परिक्षकानुसार नविन प्रक्रिया - | १० मि. | १० |
| इ) श्वासन - | २ मि. | ०१ |
| फ) परिक्षकानुसार प्राणायाम अभ्यास | १० मि. | १० |
| ग) ओंकार साधना आणि वर्गसमाप्ती - | १ मि. | ०१ |
| ह) व्यक्तिमत्व, भाषा शैली, पोषाख इ. | - | ०२ |
| एकूण - | ३० मिनिट | ३० गूण |

| सराव प्रक्रियेतील अंतर्गत घटक | गूण |
|-------------------------------|----------|
| अ) स्थिती घेणे सोडणे सूचना | १ |
| ब) चुकांची दुरुस्ती | १ |
| क) श्वासन, शिथिलीकरण सूचना | १ |
| एकूण गूण - | ३ |

| परिक्षकानुसार नविन प्रक्रियेतील घटक | गूण |
|-------------------------------------|-----------|
| अ) मुख्य प्रक्रियेची भूमिका | १ |
| ब) कृती, लाभ, दक्षता | ३ |
| क) सहशिक्षकांकडून करून दाखविणे | १ |
| ड) साधकांकडून करवून घेणे | १ |
| इ) श्वासनाच्या सूचना | २ |
| फ) चुकांची दुरुस्ती करणे | १ |
| ग) वर्गसमाप्ती (ओंकार / शांतीपाठ) | १ |
| एकूण गूण - | १० |

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ
एम. ए. (योग अभ्यास, द्वितीय)
- 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, Banglore, 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, Banglore, 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. Ghorde 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. बसवरेड्डि 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 .
५१. श्री. आगलावे , संशोधन शास्त्र
५२. वा. भा. पाटील, संशोधन पद्धती