

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥



कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगांव

मानवविज्ञान विद्याशाखा

Choice Based Credit System

तृतीय वर्ष कला - योग विज्ञान

सत्र पाचवे व सहावे

(शैक्षणिक वर्ष २०२० - २०२१ पासून लागू)

**DSC – YOG**

सत्र पाचवे

DSC - YOG - E योग प्राथमिक तत्व

सत्र सहावे

DSC - YOG - F व्यावहारिक योग

**DSE 3– YOG**

सत्र पाचवे

DSE 3 – YOG- A मानवीय शरीर ओळख

सत्र सहावे

DSE 3 – YOG- B मानवीय शरीर रचना

**DSE 4 – YOG**

सत्र पाचवे

DSE 4 – YOG- A योग परंपरा प्राचीन

सत्र सहावे

DSE 4 – YOG- B योग परंपरा अर्वाचीन

**GE – YOG**

सत्र पाचवे

GE–YOG- A आरोग्यासाठी योग

सत्र सहावे

GE–YOG- B आरोग्यासाठी निसर्गोपचार

**SEC – YOG**

सत्र पाचवे

SEC–YOG - 3 योगासन तात्त्विक

सत्र सहावे

SEC–YOG - 4 योग - प्राणायाम तात्त्विक अभ्यास

**Kavayitri Bahinabai Chaudhari  
North Maharashtra University, Jalgaon**

**Structure of T. Y. B. A. ( Faculty of Humanities)  
Under CBCS Pattern (2020- 2021)**

Semester	<u>Discipline Specific Core Course</u> DSC	<u>Ability Enhancement Compulsory Courses</u> AEC	<u>Skill Enhancement Course</u> SEC	<u>Discipline Specific Elective Courses</u> DSE	<u>Generic Elective</u> GE
V Credits: 28 (10 Papers)	DSC- E - YOG (03) G-3	-	SEC - 3- (02) YOG	DSE - 3- A (03) YOG- S-3 DSE - 4- A (03) YOG- S-4	GE- A (03) YOG
VI Credits: 28 (10 Papers)	DSC- F - YOG (03) G-3	-	SEC - 4- (02) YOG	DSE - 3- B (03) YOG- S-3 DSE - 4- B (03) YOG- S-4	GE- B (03) YOG

- DSC मधील अन्य दोन अभ्यासपत्रिका अन्य कोणत्याही दोन भिन्न विषयांच्या निवडता येतील .
- SEC मध्ये महाविद्यालयात उपलब्ध असलेल्या कोणत्याही विषयाच्या कौशल्याधारीत अभ्यासपत्रिकांची निवड करणे अनिवार्य आहे.
- GE मध्ये महाविद्यालयात विशेष स्तरावर उपलब्ध कोणत्याही दोन विषयांच्या प्रत्येकी एक अशा एकूण दोन आंतरविद्याशाखीय अभ्यासपत्रिकांची निवड करणे अनिवार्य आहे. (उदा. GE योगविज्ञान आणि GE राज्यशास्त्र)

## Equivalence

T. Y. B. A.	Existing Pattern	CBCS Pattern (Since 2020 -2021)
<b>Sem. V</b>	Compulsory English	Compulsory English
	-----	MIL- 1 ( Compulsory Course ) ( Marathi/Hindi/ Sanskrit/ Urdu/Pali/ Ardhamagadhi)
	Special Paper S- 3	DSE - 3 YOG- A मानवीय शरीर ओळख
	Special Paper S- 4	DSE – 4 YOG- A योग परंपरा प्राचिन
	General Paper G- 3	DSC – YOG- E योग प्राथमिक तत्व ( General Paper of Special Subject DSe 1 A & 2 A)
	Optional	SEC- YOG- 3 योगासन तात्विक
	-----	GE- YOG- A आरोग्यासाठी योग
<b>Sem. VI</b>	Compulsory English	Compulsory English
	-----	MIL-2 ( Compulsory Course ) ( Marathi/Hindi/ Sanskrit/ Urdu/Pali/ Ardhamagadhi)
	Special Paper S- 3	DSE- 3 YOG-B मानवीय शरीर रचना
	Special Paper S- 4	DSE – 4 YOG- B योग परंपरा अर्वाचिन
	General Paper G- 3	DSC – YOG- F व्यावहारिक योग ( General Paper of Special Subject DSE 1 B & 2 B)
	Optional	SEC- YOG- 4 - योग - प्राणायाम तात्विक अभ्यास
	-----	GE- YOG- B आरोग्यासाठी निसर्गोपचार

॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥  
कवयित्री बहिणाबाई चौधरी  
उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगांव

Choice Based Credit System  
शैक्षणिक वर्ष २०२० - २०२१ पासून लागू

मानवविज्ञान विद्याशाखा अंतर्गत  
तृतीय वर्ष कला  
T. Y. B. A.  
Discipline Specific Core Course (DSC)  
Yogic Science

**अभ्यासक्रमाची उद्दिष्ट्ये :-**

- १) विद्यार्थ्यांची बौद्धिक, शारिरिक व मानसिक कार्यक्षमता योगाभ्यासाच्या माध्यमातून वाढविण्याचे तंत्र जाणुन घेणे ह्याबरोबर दैनंदिन जीवनातील ताण-तणावांना तोंड देण्याची क्षमता वाढविणे.
- २) योग शास्त्रशुद्ध व तंत्रशुद्ध - ओळख करून देणे.
- ३) उच्चश्रेणीय आणि सक्लिष्ट आसनांचा अभ्यास करणे.
- ४) उत्कृष्ट आणि आदर्श तसेच ज्ञानाने युक्त असा योगशिक्षक तयार करणे.
- ५) योगशास्त्राबरोबरच पर्यायी भारतीय चिकित्सा जसे निसर्गोपचार, चुंबक चिकित्सा आणि आहारशास्त्र यासारख्या चिकित्सा पद्धतींची तोंडओळख करून देणे.

**TYBA**  
पाचवे सत्र  
(Semester- V )  
**DSC -YOG- E**  
योग प्राथमिक तत्व

क्रेडिट - ०३

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

घडयाळी तासिका - ४५

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

**युनिट - १ तात्विक अभ्यास**

- १.१ योगाची उद्दिष्टे आणि आवश्यकता
- १.२ चित्त : चित्ताच्या अवस्था, चित्त वृत्ति
- १.३ चित्तविक्षेप, चित्तप्रसादन,
- १.४ पंचप्राण, पंचकोष, पंचक्लेश
- १.५ युनिट २ मधील प्रात्यक्षिकाचा तात्विक अभ्यास

**युनिट - २ प्रात्यक्षिक (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक )**

- २.१ ओंकार साधना , ओंकार प्रार्थना, पतंजली नमन, गुरूवंदना,  
आत्मचिंतन प्रार्थना, मंगल भावना सूर्यनमस्कार
- २.२ शयनस्थिती -
  - १) सर्वांगासन (१ मि. )
  - २) हलासन ( १ मि.)
  - ३) मत्स्यासन ( ३० से.)
  - ४) पवनमुक्तासन ( १ मि.)
  - ५) शवासन (२ मि.)
- २.३ विपरीत शयन स्थिती -
  - १) सरलहस्त भूजंगासन (२ मि.)
  - २) विपरीत नौकासन ( ३० से.)
  - ३) धनुरासन (३० से.)
  - ४) मकरासन ( १ मि.)

**युनिट - ३**

- ३.१ बैठक स्थिती :
  - १) उष्ट्रासन ( ३० से.)
  - २) शशांकासन ( १ मि.)
  - ३) अर्धमत्स्येंद्रासन ( १ मि.)
  - ४) पश्चिमोत्तानासन ( १ मि.)
- ३.२ दंड स्थिती :
  - १) वीरासन ( १ मि.)
  - २) त्रिकोणासन ( ३० से.)
  - ३) गरूडासन ( ३० से.)
- ३.३ प्राणायाम (बंधयुक्त ) :
  - १) नाडीशुद्धि
  - २) भ्रामरी
  - ३) सूर्यभेदन
  - ४) शीतली
- ३.४ शुद्धिक्रिया :
  - १) जलनेती
  - २) रबरनेती
  - ३) दंडधौती
  - ४) कपालभाती
  - ५) त्राटक
  - ६) अग्निसार

----- \*\*\* -----

**TYBA**  
सहावे सत्र  
(Semester- VI )  
**DSC - YOG- F**  
व्यावहारिक योग

क्रेडिट - ०३

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

घडयाळी तासिका - ४५

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

**युनिट - १ तात्विक अभ्यास**

- १.१ शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यासाठी योगसाधना
- १.२ सामाजिक स्वास्थ्य संवर्धनसाठी योग
- १.३ योग क्षेत्रातील करीअरच्या संधी
- १.४ विविध समुहानुसार योग : महिलांसाठी योग, वृद्धांसाठी योगसाधना, विद्यार्थ्यांसाठी योगसाधना, कार्यालयीन कर्मचाऱ्यांसाठी योगसाधनेचे महत्व
- १.५ उपयोजित योग - व्याप्ती आणि मर्यादा
- १.६ क्रीडा क्षेत्रामध्ये खेळाडूंची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी योगाचे महत्व
- १.७ उच्च अधिकारी वर्गातील लोकांचे कार्य, समस्या आणि त्यासाठी योगाचे महत्व
- १.८ युनिट २ मधील प्रात्यक्षिकाचा तात्विक अभ्यास

**युनिट - २ प्रात्यक्षिक (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक )**

- २.१ ओंकार साधना , ओंकार प्रार्थना, पतंजली नमन, गुरूवंदना, मेरी भावना, मंगल भावना  
आत्मचिंतन प्रार्थना, मंगल भावना सूर्यनमस्कार
- २.२ शयनस्थिती -
  - १) सर्वांगासन ( २ मि. )
  - २) कर्णपीडासन ( १ मि.)
  - ३) मत्स्यासन ( ३० से.)
  - ४) पवनमुक्तासन ( २ मि.)
  - ५) शवासन ( २ मि.)
- २.३ विपरीत शयन स्थिती -
  - १) सरलहस्त भूजंगासन ( २ मि.)
  - २) विपरीत नौकासन ( ३० से.)
  - ३) धनुरासन (३० से.)
  - ४) निरालंब भूजंगासन(३० से.)
  - ५) मकरासन ( १ मि.)

**युनिट - ३**

- ३.१ बैठक स्थिती :
  - १) सुप्त वज्रासन ( ३० से.)
  - २) कुक्कुटासन (३० से.)
  - ३) अर्धमत्स्येंद्रासन ( २ मि.)
  - ४) पश्चिमोत्तानासन ( २ मि.)
- ३.२ दंड स्थिती :
  - १) एकपाद शिरासन ( १ मि.)
  - २) परिवर्त त्रिकोणासन ( १ मि.)
  - ३) गरूडासन ( १ मि.)
- ३.३ प्राणायाम (बंधयुक्त) :
  - १) नाडीशुद्धि
  - २) सित्कारी
  - ३) सूर्यभेदन
  - ४) भ्रामरी
- ३.४ शुद्धिक्रिया :
  - १) जलनेती
  - २) रबरनेती
  - ३) दंडधौती
  - ४) कपालभाती
  - ५) नौली
  - ६) अग्निसार

\*\*\*\*\*

## संदर्भ ग्रंथ सूची :-

---

- १ प्राणायाम क्रिया बंध व मुद्रा यांच्या माहितीसह, योगमूर्ती, प. पू. श्री जनार्दन स्वामी, जनार्दन स्वामी योग अभ्यासी मंडळ, नागपूर, २००६
- २ योग प्रवेश, डॉ. विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
- ३ प्राणायाम ज्ञान व विज्ञान, डॉ. गिरीधर करजगावकर, विश्वकर्मा पब्लिकेशन्स पुणे, २०१९
- ४ आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर - बिहार
- ५ घेरंड संहिता, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर - बिहार
- ६ मंगल भावना, प. पु. १०८ प्रमाणसागर महाराज
- ७ आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
- ८ पातंजल योगदर्शन, भागवत मा भारंबे, भक्ति साधना फाऊंडेशन, जळगाव





**TYBA**  
पाचवे सत्र  
(Semester- V )  
**DSE – 3 YOG - A**  
मानवीय शरीर ओळख

क्रेडिट - ०३

घडयाळी तासिका - ४५

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

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

**युनिट - १**

**तात्विक अभ्यास**

- १.१ मानवी शरीर : व्याख्या आणि सामान्य परिचय
- १.२ पेशी : रचना व कार्ये
- १.३ अस्थि : ओळख, कार्ये
- १.४ संधी : ओळख, कार्ये
- १.५ स्नायू : ओळख, कार्ये
- १.६ पचन : अवयव ओळख , कार्ये
- १.७ वरील सर्व संस्थेवरील उपयुक्त योगिक प्रक्रिया

**युनिट - २**

**प्रात्यक्षिक**

उपरोक्त संस्थावरील प्रोजेक्ट नोटबुक तयार करणे.

**युनिट - ३**

**प्रात्यक्षिक**

तयार केलेल्या प्रोजेक्ट वर आधारीत मौखिक परीक्षा.

----- \*\*\*\*\* -----

**TYBA**  
सहावे सत्र  
(Semester- VI)  
**DSE – 3 YOG - B**  
मानवीय शरीर रचना

क्रेडिट - ०३

घडयाळी तासिका - ४५

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

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

---

**युनिट - १ तात्विक अभ्यास**

- १.१ श्वसन संस्था : अवयव, ओळख, सामान्य कार्ये
- १.२ श्वसन संस्थेवरील उपयुक्त योगिक प्रक्रिया
- १.३ अभिसरण संस्था : प्रकार, अवयव आणि सामान्य कार्ये
- १.४ हृदय व फुफ्फुस ओळख व कार्ये
- १.५ उत्सर्जन संस्था : प्रकार, अवयव, सामान्य कार्ये
- १.६ मूत्रोत्सर्जक संस्था : अवयव, ओळख आणि कार्ये
- १.७ अभिसरण व उत्सर्जन संस्थेवरील उपयुक्त योगिक प्रक्रिया

**युनिट - २ प्रात्यक्षिक**

कोणत्याही एका संस्थेवर आधारीत पोस्टर तयार करणे.

**युनिट - ३ प्रात्यक्षिक**

परिक्षकानुसार कोणत्याही एका संस्थेवर आधारीत किंवा अवयवावर आधारीत सादरीकरण.

(परीक्षकांच्या मतानुसार एखादा अवयव / संस्था यांचे रचना व कार्य स्पष्ट करणे.)

----- \*\*\*\*\* -----

## - संदर्भ ग्रंथ सूची -

---

१. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यांनंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मूंगेर बिहार
२. शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास, एम. एम. गोरे, कॉन्टीनेन्टल प्रकाशन पूणे.
३. योग परिचय, श्री. विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
४. शरीरशास्त्र, डॉ. किरण जैन, योग क्रिडा प्रबोधिनी, नाशिक

- गूण विभाजन विवरण आणि तात्विक व प्रात्यक्षिक प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप -

एकूण गूण = १०० (श्री हेड पार्सिंग)

बहिस्थ लेखी तात्विक परीक्षा - ३० गूण + बहिस्थ प्रात्यक्षिक परीक्षा - ३० गूण

अंतर्गत गूण (तात्विक आणि प्रात्यक्षिक मिळून) = ४० गूण

- तात्विक प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप -

वेळ - २ तास

एकूण गूण - ३०

प्रश्न - १ ----- ( गूण - ६ )

किंवा

प्रश्न - २ ----- ( गूण - ६ )

किंवा

प्रश्न - ३ ----- ( गूण - ६ )

किंवा

प्रश्न - ४ ----- ( गूण - ६ )

किंवा

प्रश्न - ५ टीपा लिहा ( कोणत्याही दोन ) ( गूण - ६ )

अ) -----

ब) -----

क) -----

ड) -----

-----X-----X-----X-----X-----

प्रात्यक्षिक प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप

एकूण गूण - ३०

Sr. No.	Seat No.	Name of Student	Q. 1 Marks 10	Q. 2. Marks 10	Q. 3 Marks 10	Total Marks - 30

**TYBA**  
पाचवे सत्र  
(Semester- V )  
**DSE – 4 YOG - A**  
योग परंपरा प्राचिन

क्रेडिट - ०३

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

घडयाळी तासिका - ४५

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

**युनिट - १ तात्विक अभ्यास**

- १.१ योगाचे आधारभूत तत्व योगशास्त्राचा उद्गम
- १.२ योगशास्त्राचा इतिहास आणि विकास,
- १.३ विविध ग्रंथातील योग संकल्पना : वेद, उपनिषद, गीता
- १.४ षट्दर्शन शास्त्रातील योग संकल्पना (सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, उत्तर मिमांसा, पूर्वमिमांसा)
- १.५ बौद्ध आणि जैन दर्शनातील योग संकल्पना
- १.६ श्रीमद्भगवद्गीतेतील विविध संकल्पना : भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग अभ्यास,वैराग्य, स्थितप्रज्ञता आणि त्याची लक्षणे, योगसाधकाचा आहार आणि आहाराचे वर्गीकरण

**युनिट - २ प्रात्यक्षिक**

विषय शिक्षक देतील त्यानुसार कोणत्याही एका योग विषयावर निबंध लिहिणे.  
(शब्द मर्यादा - ८०० ते १०००)

**युनिट - ३ प्रात्यक्षिक**

सात दिवसी योग शिबिराचे आयोजन आणि त्याचा अहवाल तयार करून जमा करणे.  
निबंध आणि अहवालावर आधारीत मौखिक परीक्षा.

----- \*\*\* -----

**TYBA**  
सहावे सत्र  
(Semester- VI )  
**DSE – 4 YOG - B**  
योग परंपरा अर्वाचिन

क्रेडिट - ०३

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

घडयाळी तासिका - ४५

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

**युनिट - १ तात्विक अभ्यास**

- १.१ योग परंपरा : स्वामी विवेकानंद, अरविंद स्वामी, महर्षि रमण, महर्षि दयानंद सरस्वती
- १.२ जीवन परीचय आणि योग-अध्यात्म क्षेत्रतील योगदान : श्री. शामाचरण लाहिडी, टी कृष्णमाचार्य, स्वामी शिवानंद महर्षि महेश योगी, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, आचार्य विद्यासागरजी महाराज.
- १.३ विविध योग संस्थांचा परिचय : कैवल्यधाम योग संस्थान लोणावळा, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान दिल्ली, CCRYN दिल्ली, देवसंस्कृती विश्वविद्यालय हरिद्वार, गुरूकुल कांगडे विश्वविद्यालय हरिद्वार, SVYASA बंगलूरू, पातंजल योग संस्थान हरिद्वार, योग विद्या धाम नाशिक, बीहार स्कूल ऑफ योग मूंगेर बिहार, हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ अमरावती, सोहम् डिपार्टमेंट ऑफ योग अॅण्ड नॅचरोपॅथी, जळगाव.
- १.४ योगसाधनेसाठी योगिक आहाराचे महत्त्व आणि स्वास्थ्यासाठी त्याची भूमिका
- १.५ सामाजिक स्वास्थ्य संवर्धनासाठी योग
- १.६ शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यसाठी योगसाधना

**युनिट - २ प्रात्यक्षिक**

कोणत्याही एका योग्याचे योग क्षेत्रातील योगदानाविषयी विस्तृत माहिती लिहिणे.  
( शब्द मर्यादा : ८०० ते १००० )

**युनिट - ३ प्रात्यक्षिक**

कोणत्याही योगग्रंथाविषयी ओळख, परिचय लिहिणे.

किंवा

घेरंड किंवा हठप्रदिपिका या ग्रंथातील मुद्रांची कृती,लाभ,दक्षतासहित सविस्तर माहिती लिहिणे.

योग्यांचे योग क्षेत्रातील योगदान आणि ग्रंथ परिचय किंवा मुद्रा यावर आधारीत लिहिलेल्या प्रोजेक्टवर आधारीत मौखिक परीक्षा.

----- \*\*\*\*\* -----

## संदर्भ ग्रंथ सूची

---

१. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
२. योगजीवन, डॉ. रणजित चिकोडे, रीया पब्लिकेशन्स कोल्हापूर, २०१३
३. सर्वासाठी प्राथमिक योग साधना, डॉ. किरण जैन, योग क्रिडा प्रबोधिनी, द्वितीय आवृत्ती, २००८
४. अष्टांगयोगदर्शन, श्री विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन विभाग, प्रथम आवृत्ती, २००९
५. पातंजल योग दर्शन, प्रा. भागवत मा. भारंबे, भक्तिसाधना फाऊंडेशन, जळगाव
६. योग प्रवेश, डॉ. विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन, २०१७
७. श्रीमद् भगवद्गीता जशी आहे तशी, भक्तिवेदांत स्वामी प्रभूपद
८. भारतीय दर्शन शास्त्र, श्रीनिवास दिक्षित



- गूण विभाजन विवरण आणि तात्विक व प्रात्यक्षिक प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप -

एकूण गूण = १०० (श्री हेड पार्सिंग)

बहिस्थ लेखी तात्विक परीक्षा - ३० गूण + बहिस्थ प्रात्यक्षिक परीक्षा - ३० गूण

अंतर्गत गूण (तात्विक आणि प्रात्यक्षिक मिळून) = ४० गूण

- तात्विक प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप -

वेळ - २ तास

एकूण गूण - ३०

प्रश्न - १ ----- ( गूण - ६ )

किंवा

प्रश्न - २ ----- ( गूण - ६ )

किंवा

प्रश्न - ३ ----- ( गूण - ६ )

किंवा

प्रश्न - ४ ----- ( गूण - ६ )

किंवा

प्रश्न - ५ टीपा लिहा ( कोणत्याही दोन ) ( गूण - ६ )

अ) -----

ब) -----

क) -----

ड) -----

-----X-----X-----X-----X-----

प्रात्यक्षिक प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप

एकूण गूण - ३०

Sr. No.	Seat No.	Name of Student	Q. 1 Marks 10	Q. 2. Marks 10	Q. 3 Marks 10	Total Marks - 30

**TYBA**  
पाचवे सत्र  
(Semester- V )  
**SEC - YOG- 3**  
योगासन तात्विक

क्रेडिट - ०२

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

घडयाळी तासिका - ३०

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

**युनिट - १**

**तात्विक अभ्यास**

- १.१ आसन संकल्पना
- १.२ योग साधनेसाठी उपयुक्त स्थान वर्णन :हठप्रदीपिका आणि श्रीमद्भगवद्गीता नुसार
- १.३ आसनांच्या अभ्यासापूर्वी, प्रार्थना, पूरक हालचाली व सूर्यनमस्काराचे महत्व
- १.४ योगासनांचे वर्गीकरण : स्थितीनुसार, उपयोगितेनुसार
- १.५ विविध ग्रंथामधील योगासनांचा परिचय ( हठप्रदीपिका, घेरंड संहिता, शिव संहिता, हठरत्नावली)
- १.६ पातंजल योगसूत्रानुसार आसन संकल्पना आणि आसनाचे परिणाम
- १.७ आसन - वैज्ञानिक दृष्टिकोन
- १.८ युनिट २ मधील प्रात्यक्षिकाचा तात्विक अभ्यास

**युनिट - २**

**प्रात्यक्षिक (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक )**

- २.१ ओंकार साधना , ओंकार प्रार्थना, पतंजली नमन, गुरूवंदना, आत्मचिंतन प्रार्थना, मंगल भावना, मेरी भावना, सूर्यनमस्कार
- २.२ शयनस्थिती -
  - १) विपरीत करणी ( १ मि.) २) सार्वगासन ( १ मि.)
  - ३) हलासन (१ मि.) ४) मत्स्यासन ( ३० से.)
  - ५) द्रोणासन ( ३० से.) ६) शवासन (२ मि.)
- २.३ विपरीत शयन स्थिती -
  - १) मयुरासन (३० से.) २) भुजंगासन ( १ मि.)
  - ३) धनुरासन (१ मि.) ४) मकरासन
- २.४ बैठक स्थिती :
  - १) अर्धमत्स्येंद्रासन ( १ मि.) २) गोमुखासन (३० से.)
  - ३) सुप्त वज्रासन (३० से.) ४) गोरक्षासन ( ३० से.)
- २.५ दंड स्थिती :
  - १) चक्रासन ( ( ३० से.) २) परिवर्त त्रिकोणासन
  - ३) गरूडासन ( ३० से.)
- २.६ मुद्रा :
  - १) काकी मुद्रा २) शांभवी मुद्रा ३) मांडूकी मुद्रा ४) षण्मुखी मुद्रा
  - ५) अर्ह मुद्रा ६) मुनी मुद्रा ७) उपाध्याय मुद्रा
- २.७ प्राणायाम (बंधयुक्त ) :
  - १) नाडीशुद्धि २) सूर्यभेदन ३) सित्कारी
  - ४) उज्जयी ५) भस्त्रीका
- २.८ शुद्धिक्रिया :
  - १) जलनेती २) रबरनेती ३) दंडधौती ४) कपालभाती ५) अग्निसार

----- \*\*\*\*\* -----

**TYBA**  
सहावे सत्र  
(Semester- VI)  
**SEC- YOG- 4**  
योगासन प्राणायाम तात्विक

क्रेडिट - ०२

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

घडयाळी तासिका - ३०

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

**युनिट - १ तात्विक अभ्यास**

- १.१ योगसूत्रानुसार प्राणायाम संकल्पना
- १.२ प्राणायामासाठी आवश्यक पूर्वतयारी : संथ श्वसन, दीर्घश्वसन, जलद श्वसन व प्रकार
- १.३ प्राणायामाच्या साधकासाठी उपयुक्त आहार वर्णन : हठप्रदीपिका, घेरंड संहिता, गीतेनुसार
- १.४ प्राणायाम साधनेसाठी ध्यानात्मक आसनांचे महत्व
- १.५ विविध ग्रंथमधील प्राणायाम प्रकार: पातंजल योगसूत्र, हठप्रदीपिका, घेरंड संहिता
- १.६ पातंजल योगसूत्रानुसार प्राणायामाचे परिणाम
- १.७ प्राणायाम - वैज्ञानिक दृष्टिकोन
- १.८ युनिट २ मधील प्रात्यक्षिकाचा तात्विक अभ्यास

**युनिट - २ प्रात्यक्षिक (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक )**

- २.१ ओंकार साधना , ओंकार प्रार्थना, पतंजली नमन, गुरूवंदना,  
आत्मचिंतन प्रार्थना, मंगल भावना सूर्यनमस्कार
- २.२ **शयनस्थिती :** १) कर्ण पिडासन (१ मि. ) २) सर्वांगासन (२ मि.)  
३) विस्तृत पादहलासन (१ मि.) ४) मत्स्यासन (१ मि.)  
५) शवासन ( २ मि.)
- २.३ **विपरीत शयनस्थिती :** १) नौकासन ( ३० से.) २) सरलहस्त भ्रूजंगासन ( २ मि.)  
३) धनुरासन ( ३० से. ४) मकरासन (१ मि.)
- २.४ **बैठक स्थिती :** १) भद्रासन ( १ मि.) २) गोरक्षासन ( ३० से. )  
३) अर्धमत्स्येंद्रासन (१ मि.) ४) गोमुखासन (१ मि.)
- २.५ **दंडस्थिती :** १) चक्रासन (१ मि.) २) परिवर्त त्रिकोणासन (१ मि.)  
३) तिर्यक कटिचक्रासन (३० से.) ४) गरुडासन (१ मि.)
- २.६ **त्रिबंधयुक्त प्राणायाम :** १) नाडिशुद्धि २) चंद्रभेदन ३) शितली ४) भ्रामरी
- २.७ **शुद्धिक्रिया :** १) रबरनेती २) जलनेती ३) दंडधौती ४) त्राटक ५) अग्नीसार ६) कपालभाती

----- \*\*\* -----

## संदर्भ ग्रंथ सूची :-

---

१. योगजीवन, डॉ. रणजित चिकोडे, रीया पब्लिकेशन्स कोल्हापूर, २०१३
- २ राजयोग, स्वामी विवेकानंद, रामकृष्ण मठ, नागपूर, २००७
- ३ योग सर्वासाठी, डॉ. बि. के. एस. अय्यंगार, राहन प्रकाशन, पुणे, २०१०
- ४ योग एवं योगसाधना, स्वामी अभेदानंद, श्रीकृष्ण वेदांत मठ कोलकाता, २०११
- ५ सर्वासाठी प्राथमिक योग साधना, डॉ. किरण जैन, योग क्रिडा प्रबोधिनी, द्वितीय आवृत्ती, २००८
- ६ अष्टांगयोगदर्शन, श्री विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन विभाग, प्रथम आवृत्ती, २००९
- ७ योगाने काय काय साधते?, डॉ. वि. य. कुलकर्णी, श्री योग प्रकाशन पूणे, २०१०
- ८ पातंजल योग दर्शन, प्रा. भागवत मा. भारंबे, भक्तिसाधना फाऊंडेशन, जळगाव
- ९ योग प्रवेश, डॉ. विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन, २०१७
- १० णमोकार महात्म्य, प. पू. अक्षय सागर महाराज, माणिकबाग प्रकाशन, पूणे, २०१७
- ११ मेरी भावना, जुगलकिशोर मुख्तार, प्रकाशन - के. सी. ई. सोसायटीज स्पार्क डिझाईन, २०१७
- १२ प्राणायाम ज्ञान व विज्ञान, डॉ. गिरीधर करजगावकर, विश्वकर्मा पब्लिकेशन्स पूणे, २०१९
- १३ संस्कार प्रदीप, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, श्रीगुरुदेव प्रकाशन, गुरुकुंज आश्रम, ता. जि. अमरावती
- १४ मंगल भावना, प. प. १०८ प्रमाणसागर महाराज



**TYBA**  
पाचवे सत्र  
(Semester- V )  
**GE- YOG- A**  
आरोग्यासाठी योग

क्रेडिट - ०३

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

घडयाळी तासिका - ४५

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

**युनिट - १ तात्त्विक अभ्यास**

- १.१ योगशास्त्राचे स्वरूप
- १.२ योगसाधनेसाठी आवश्यक पूर्वतयारी
- १.३ योगसाधनेतील पूरक हालचालींचे महत्त्व व आवश्यकता
- १.४ योगासनाची पार्श्वभूमी, योगासनांचे स्थितीनुसार वर्गीकरण
- १.५ सूर्यनमस्काराची आवश्यकता व महत्त्व
- १.६ योगसाधनेतील प्रार्थनेचे व ध्यानाचे महत्त्व
- १.७ प्राणायाम पूर्वतयारी : संथ श्वसन, दीर्घ श्वसन, जलद श्वसन व प्रकार
- १.८ युनिट २ मधील प्रात्यक्षिकाचा तात्त्विक अभ्यास

**युनिट - २ प्रात्यक्षिक (कृती, लाभ आणि दक्षता यांच्या वर्णनासहीत प्रात्यक्षिक)**

- २.१ ओंकार साधना , ओंकार प्रार्थना, पतंजली नमन, गुरूवंदना, पूरक हालचाली, सूर्यनमस्कार
- २.२ **ध्यानात्मक आसने :** १) पद्मासन २) वज्रासन ३) स्वस्तिकासन ४) सिध्दासन
- २.३ **शयनस्थिती :** १) एकपाद उत्तानपादासन (१ मि.) २) द्विपाद उत्तानपादासन (१ मि.)  
३) एकपाद पवनमुक्तासन (१ मि.) ४) पवनमुक्तासन (१ मि.)  
५) विपरीत करणी ( २ मि.) ६) धनुरासन (१ मि.)  
७) शवासन ( २ मि.)
- २.४ **विपरीत शयनस्थिती :** १) अर्ध शलभासन ( ३० से.) २) शलभासन ( ३० से.)  
३) सरलहस्त भूजंगासन ( २ मि.) ४) धनुरासन (१ मि.)  
५) मकरासन ( २ मि.)

**युनिट - ३**

- ३.१ **बैठक स्थिती :** १) वक्रासन प्र.१ आणि प्र.२ २) आकर्ण धनुरासन प्र.१ आणि प्र.२  
३) अर्धमत्स्येंद्रासन (३० से.) ४) अर्धपश्चिमोत्तानासन (३० से.)  
५) पश्चिमोत्तानासन (३० से.)
- ३.२ **दंडस्थिती :** १) वृक्षासन (१ मि.) २) ताडासन (३० से.) ३) तिर्यक ताडासन (३० से.)  
४) विरासन (३० से.) ५) त्रिकोणासन ६) ध्रुवासन
- ३.३ **श्वसनाचा अभ्यास :** १) संथ श्वसन २) दीर्घ श्वसन १:१, १:१/२, १:२ ३) जलद श्वसन
- ३.४ **शुद्धिक्रिया :** १) त्राटक - बिंदू त्राटक

----- \*\*\*\*\* -----

**TYBA**  
सहावे सत्र  
(Semester- VI )  
**GE – YOG- B**  
आरोग्यासाठी निसर्गोपचार

क्रेडिट - ०३

एकूण- १०० गुण (६०+४०)

घडयाळी तासिका - ४५

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

---

**युनिट - १ तात्विक अभ्यास**

- १.१ निसर्गोपचार : अर्थ, व्याख्या, स्वरूप आणि आवश्यकता
- १.२ निसर्गोपचाराचा इतिहास, निसर्गोपचाराचे प्रमुख सिद्धांत
- १.३ आरोग्य संकल्पना, सार्वजनिक आरोग्य
- १.४ पंचमहाभूत तत्व (पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश )
- १.५ पंचमहाभूत चिकित्सांचा परिचय व महत्व : पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश
- १.६ प्रथमोपचार - आवश्यकता आणि सामान्य नियम
- १.७ युनिट २ मधील प्रात्यक्षिकाचा तात्विक अभ्यास

**युनिट - २ प्रात्यक्षिक**

- २.१ प्रोजेक्ट : पंचतत्वांची विस्तृत माहिती, महत्व, विविध पंचभैतिक चिकित्सा, निसर्गोपचार इतिहास, निसर्गोपचार सिद्धांत
- २.२ प्रथमोपचार : मुरगळणे, जखम, भाजणे, उलटी, ताप, जुलाब, कीटक दंश, ग्लानी, भोवळ, पोटदुखी, डोकेदुखी, ऊन लागणे.

**युनिट - ३**

- ३.१ पंचमहाभूत प्राथमिक चिकित्सा प्रात्यक्षिक : चुंबक चिकित्सा - सिरॅमिक चुंबक, चुंबक जल, झोन थेरपी (दाबिंदू चिकित्सा) मृत्तिकोपचार - स्थानिक, माती लेप- चेहरा, सर्वांग माती लेप.
- ३.२ सार्वजनिक आरोग्य : परिसर स्वच्छता, कचरा विलगीकरण आणि व्यवस्थापन - ओला - सुका कचरा, मेडिकल वेस्ट

## संदर्भ ग्रंथ सूची :-

---

१. निसर्गोपचार - आरोग्याचा विचार आणि आरोग्य, कुमूद बेदरकर, आरती प्रकाशन
२. योग प्रवेश, श्री विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन नाशिक
३. योगशिक्षक, श्री विश्वास मंडलिक, योग चैतन्य प्रकाशन नाशिक
४. निर्दोष मालिश चिकित्सा, डॉ. जयनारायण जायस्वाल, गोपाल ग्रंथ गृह प्रकाशन
५. संपूर्ण योग विद्या, राजीव जैन त्रिलोक, मंजूळ पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, भोपाल
६. प्राकृतिक चिकित्सा शास्त्र, स्वामिनाथन आचार्य शेशांद्री, प्राकृतिक जीवनशैली प्रकाशन, दिल्ली



