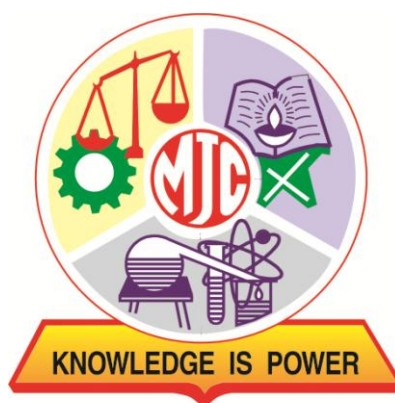


KCES's

Moolji Jaitha College (Autonomous), Jalgaon



ESTD. 1945

SYLLABUS OF

[M. A. Yogic Science]

SEM III & IV

UNDER CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)

[Academic Year: 2020-21]

CBCS Autonomous Structure for MA (Yogic Science) 2nd Year

Term/Semester	Course Module	Subject Code	Title of Paper	Credit	Hours per Week
III	DSC	YOG- 301	Yoga Practical - V	4	8
		YOG- 302	Yoga Practical – VI (Antarang Yoga)	4	8
		YOG- 303	Principle of Yoga- I	4	4
	SEC	YOG- 304	Fundamentals of Naturopathy	4	4
	DSE	YOG- 305	Research Methodology	4	4
IV	DSC	YOG- 401	Yoga Practical – VII	4	8
		YOG- 402	Practical -VIII A) Dissertation OR B)Analytical Study & Reviews	4	8
		YOG- 403	Principle of Yoga- II	4	4
	GE	YOG- 404	Yoga & Mental Health	4	4
	DSE	YOG- 405	Health & Alternative Therapies	4	4
				Total Credits	40

Syllabus Pattern for The all Courses (60: 40)

Nature	Marks
External Marks	60
Internal Marks	40
Total Marks	100

अभ्यासक्रमाची उद्दीष्ट्ये :

- १) शिक्षण, क्रीडा आणि आरोग्य क्षेत्रात उपयुक्त असा योग अध्यापक, समुपदेशक आणि संशोधकासाठी आवश्यक असणारी पात्रता प्राप्त करून देण्यासाठी प्रयत्न करणे.
- २) योग, तत्वज्ञान आणि निसर्गोपचारातील मुलभूत तत्वांची शास्त्रशुद्ध ओळख करून देणे.
- ३) आरोग्य विभाग, स्पा, हेल्थ केअर सेंटर, हॉटेल्स, जीम इत्यादी क्षेत्रात योग प्रशिक्षक, उपचारक म्हणून आणि स्वयं रोजगारासाठी पात्रता उपलब्ध करून देणे.
- ४) स्पर्धा परीक्षेच्या दृष्टीने शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य विकसित करणे.
- ५) नैतिक मूल्यांच्या विकास करणे.

अभ्यासक्रमाची साध्ये :

- १) शिक्षण, क्रीडा आणि आरोग्य क्षेत्रात उपयुक्त असा योग अध्यापक, समुपदेशक आणि संशोधकासाठी आवश्यक असणारी पात्रता येईल.
- २) अर्थार्जनासाठी रोजगार आणि स्वयंरोजगाराच्या संधी उपलब्ध होतील.
- ३) शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यासोबतच व्यक्तिमत्व आणि नैतिक मूल्यांच्या विकास होईल .
- ४) योग, तत्वज्ञान आणि निसर्गोपचारातील मुलभूत तत्वांची शास्त्रशुद्ध ओळख होईल.
- ५) तरुणांना व्यसनापासून दूर ठेवण्यासाठी लाभदायक ठरेल.
- ६) आधुनिक स्पर्धात्मक युगात तणाव, नैराश्य, अनिद्रा, यासारख्या रोगांपासून मुक्ती मिळविण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.

M. A. Part – II (Semester- III)
DSC - YOG -301 Yoga Practical - V

Course Objectives:

- १) शारीरिक व मानसिक शुद्धता प्रस्थापित करणे.
- २) शारीरिक दृढता, संतुलन, सामंजस्य प्रस्थापित करणे.
- ३) योगिक प्रक्रियांच्या माध्यमातून रोग प्रतिकार क्षमता वाढविणे.
- ४) योगिक प्रक्रियांची प्रात्यक्षिकासहीत ओळख करून देणे.

Learning Outcomes:

- १) शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ होईल.
- २) आंतरिक शक्तींचा विकास होईल.
- ३) शारीरिक मानसिक स्थिरता व सामंजस्य प्रस्थापित होईल.

ओंकारप्रार्थना, गुरुवंदना, पतंजलीनमन, मेरी भावना, मंगल भावना,
आत्मचिंतन प्रार्थना, शांतीपाठ व समंत्र सूर्यनमस्कार

युनिट-१ क्षमतेनुसार करावयाची आसने

(४० तासिका)

- | | | | |
|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------|
| १.१ शयनस्थिती – | १) कंधरासन | २) सर्वांगासन | ३) पवनमुक्तासन |
| | ४) हलासन | ५) मत्स्यासन | ६) शवासन |
| १.२ विपरीतशयनस्थिती – | १) सरलहस्त भुजंगासन | २) तिर्यक भुजंगासन | |
| | ३) धनुरासन | ४) नौकासन | ५) मकरासन |
| १.३ बैठकस्थिती – | १) अर्धमत्स्येन्द्रासन | २) उग्रासन | ३) सुप्तवज्रासन |
| | | ४) मंडूकासन | ५) शशांकासन |
| १.४ दंडस्थिती – | १) तिर्यकताडासन | २) परिवर्तत्रिकोणासन | ३) वीरासन |
| | ४) संकटासन | ५) उत्कटासन | |

Transaction Methodology: Practical Demonstration

युनिट-२ दिर्घकालावधीची आसने (१० मिनिट)

(४० तासिका)

- | | | | |
|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------|
| २.१ शयनस्थिती – | १) हलासन | २) विपरीतकरणी | ३) पवनमुक्तासन |
| २.२ विपरीतशयनस्थिती – | १) सरलहस्त भुजंगासन | २) सहजहस्त भुजंगासन | |

२.३ बैठकस्थिती –

१) पश्चिमोत्तानासन

२) शशांकासन

३) पद्मासनयोगमुद्राप्रकार-१

४) पद्मासन योगमुद्रा प्रकार-२

Transaction Methodology: Practical Demonstration

युनिट-३ त्रिबंधयुक्त प्राणायाम आणि शुद्धीक्रिया (प्राणायाम १० आवर्तने)

(२० तासिका)

३.१ प्राणायाम- १) नाडीशुद्धी प्राणायाम २) भस्त्रिका ३) शितली ४) सुर्यभेदन ५) भ्रामरी

३.२ शुद्धीक्रिया-अनिवार्य- १) अग्निसार २) रबरनेती ३) दंडधौती

३.३ ऐच्छिक- १) त्राटक २) कपालभाती ३) वमन ४) जलनेती ५) नौली

Transaction Methodology: Practical Demonstration

युनिट-४ मुद्रा, धारणा, ध्यान

(२० तासिका)

४.१ प्राणमुद्रा, अपानमुद्रा, समानमुद्रा, उदानमुद्रा, व्यानमुद्रा, महामुद्रा, काकीमुद्रा

४.२ प्रणवसाधना, योगनिद्रा

४.३ धारणा (घेरंड संहितेनुसार)

Transaction Methodology: Practical Demonstration

Suggested Readings:

- १) सरस्वती. स्वामी सत्यानंद (१९९६) , आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
- २) सरस्वती स्वामी निरंजनानंद (२००४), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ३) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
- ४) स्वामी शिवानंद (२००६) , योगासन, दिव्य जीवन संघ, शिवानंद नगर टीहरी गढवाल.
- ५) मंडलिक श्री विश्वास (२०११), योग परिचय , योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ६) मंडलिक श्री विश्वास, योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ७) गोरे एम. एम. (१९९७), शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास, कॉन्टीनेन्टल प्रकाशन, पुणे.
- ८) Tiwari O. P., Asana why & how ? kaivlyadhaam, Lonavala.
- ९) Ghorte M. L. (1982) , Guideline for Yogic Practices, Medha Publications, Lonavala.

Course Objectives:

- १) आंतरिक शक्ती विकसित करणे.
- २) शरीर व मनाचे शिथिलीकरणाचे तंत्र विकसित करणे.
- ३) मानवी शरीराचे रचनात्मक व क्रियात्मक ज्ञान विकसित करणे.

Learning Outcomes:

- १) आंतरिक शक्तींचा विकास होईल.
- २) मानवी शरीराचे रचनात्मक व क्रियात्मक ज्ञान विकसित होईल.
- ३) नेतृत्व व वक्तृत्व कुअशल्य विकसित होईल.
- ४) Motivational Speaker म्हणून पात्रता विकसित होईल.
- ५) स्व-नियंत्रणाचे तंत्र विकसित होईल.

युनिट-१

(६० तासिका)

- प्रक्टिकल पेपर पाच मधील शिक्षकांनी दिलेल्या

(आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, शुद्धीक्रिया, ध्यान यापैकी कोणतेही एक प्रक्रिया.)

या यौगिक प्रक्रियांवर शरीर क्रिया विज्ञान (Define Anatomy & Physiologically)

यावर प्रोजेक्टबुक आणि त्यावरील सादरीकरण.

- चतुर्थ सत्राच्या प्रात्यक्षिक .या पेपर संबंधीचा आराखडा IIIIV

Transaction Methodology: Classroom Teaching, group discussion, debate

युनिट-२

अंतरंगयोग

(६० तासिका)

२.१ ओंकार ध्यान

२.२ प्रेक्षा ध्यान

२.३ योगनिद्रा

२.४ विपश्यना ध्यान

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Self Study

Suggested Readings:

- १) स्वामी शिवानंद (२००६) , योगासन, दिव्य जीवन संघ, शिवानंद नगर टीहरी गढवाल.
- २) मंडलिक श्री विश्वास (२०११), योग परिचय , योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ३) मंडलिक श्री विश्वास, योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ४) सरस्वती. स्वामी सत्यानंद (१९९६) , आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
- ५) सरस्वती स्वामी निरंजनानंद (२००४), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ६) गोरे एम. एम. (२०१९), शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास, कॉन्टीनेन्टल प्रकाशन, विजय नगर-पुणे.
- ७) विनोद डॉ. संप्रसाद (२००७), ध्यान एक दर्शन व मार्गदर्शन, अनमोल प्रकाशन, पुणे.
- ८) सरस्वती. स्वामी सत्यानंद (२००५) , योग निद्रा, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
- ९) करजगावकर, डॉ. गिरीधर (२०१९), प्राणायाम ज्ञान व विज्ञान, विश्वकर्मा पब्लिकेशन्स पुणे.

M. A. Part – II (Semester- III)

DSC - YOG -303 Principle of Yoga- I

Course Objectives:

- १) योग तत्वज्ञान, योग परंपरांचे सखोल अध्ययन करून घेणे.
- २) विविध धर्मातील योग संकल्पनांची ओळख करून देणे.

Learning Outcomes:

- १) यथार्थ ज्ञानाच्या प्राप्तीसाठी उपयुक्त.
- २) नैतिक मूल्यांच्या विकास होऊन जीवन विषयक दृष्टीकोन सकारात्मक होईल.

युनिट-१

(१५ तासिका)

- १.१ योगाचा उद्गम आणि विकास (वैदिक काळापासून आधुनिक पर्यंत)
- १.२ वेदातील योगाचे स्वरूप
- १.३ उपनिषदातील योगाचे स्वरूप

१.४ विविध धर्मातील योगाचे स्वरूप

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-२

(१५ तासिका)

- २.१ विविध ग्रंथानुसार योग मठ संकल्पना (हठप्रदीपिका, घेरंड संहिता इ.)
- २.२ ज्ञानाचे सिद्धांत (न्याय व पूर्व मीमांसा) प्रमा, अप्रमा
- २.३ प्रमाचे स्रोत-प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान, शब्द, अर्थात्पत्ती, अनुपलब्धी
- २.४ अप्रमाचे स्रोत, विपर्यय, तर्क, स्मृति आणि समस्या

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-३

(१५ तासिका)

- ३.१ योगसुत्रातील प्रत्याहार, धारणा, ध्यान संकल्पना (पा.यो.सू.२/५४,५५)
- ३.२ योगसुत्रातीलसंप्रज्ञात/सबीज समाधी (पा.यो.सू.३/१,२,३)
- ३.३ संयम, संयमपरिणाम आणि संयमजन्य विभूतीचे वर्णन (पा.यो.सू.३/४ते८,१६ते३५)
- ३.४ ईश्वर संकल्पना (पा.यो.सू.१/२४ ते २८), कर्माशय (पा.यो.सू.२/१२ ते १६),

कर्माचे प्रकार (पा.यो.सू.४/७)

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-४

(१५ तासिका)

- ४.१ सांख्य तत्वज्ञानातील २५ तत्व, प्रकृती उत्क्रांती सिद्धांत
- ४.२ सत्कार्य वाद त्रिगुण संकल्पना, पुरुष, प्रकृती स्वरूप, पुरुष बहुत्व
- ४.३ आत्म्याचे काही सिद्धांत (तैत्तरीय उपनिषदा नुसार), योग तत्वज्ञान आणि आत्मोन्नती
- ४.४ अंतकरण चतुष्टय शरीर मन व आत्म्यातील सहसंबंध,
बौद्ध धर्मातील संघात वाद, जैन धर्मातील पुद्गल, जीव कषाया

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

Suggested Readings:

- १) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.

- २) कुमार डॉ. कामाख्या (२०१०), मानव चेतना एवं योग विज्ञान, ड्रोलिया पुस्तक भंडार, हरिद्वार.
- ३) सिन्हा, प्रो. हरेंद्र प्रसाद (२०१०), भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली.
- ४) मंडलिक श्री विश्वास, योगसिद्धांत, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ५) गोयन्दका हरीकृष्णदास, ईशादी नौ उपनिषद, गीताप्रेस गोरखपूर
- ६) आचार्य शर्मा पं. श्रीराम (२०००), सांख्यदर्शन एवं योगदर्शन, युगान्तर चेतना प्रेस, शांतीकुंज हरिद्वार.
- ७) कोल्हटकर कृ. के. (२००३), पातंजल योग दर्शन, आदित्य प्रतिष्ठान पुणे.
- ८) भारंबे भागवत मा., पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फाँडेशन, जळगाव
- ९) श्री श्रीमद ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद (१९९६) , भगवद्गीता जशी आहे तशी, भक्तिवेदांत ट्रस्ट मुंबई.

M. A. Part – II (Semester- III)

SEC - YOG -304 Fundamentals of Naturopathy

Course Objectives:

- १) पंचभौतिक चिकित्सा अभ्यासणे.
- २) आहारासंबंधीच्या आरोग्यदायी सवयी जाणून घेणे.
- ३) आधुनिक जीवनशैलीत संपूर्ण आरोग्यासाठी आहाराचे महत्व जाणून घेणे.
- ४) आहार हेच औषध ही संकल्पना अभ्यासणे.

Learning Outcomes:

- १) शारीरिक स्वस्थ्याविषयी जागृती निर्माण होईल.
- २) आरोग्यदायी जीवनशैलीचे ज्ञान होईल.
- ३) औषधाविना आरोग्य प्राप्तीसाठी उपयुक्त ठरेल.
- ४) आरोग्यदायी आहाराचा अंगीकार करतील.

युनिट-१

(१५ तासिका)

- १.१ निसर्गोपचार – अर्थ, व्याख्या, स्वरूप, परिचय
- १.२ निसर्गोपचाराचे महत्व, व्याप्ती आणि आवश्यकता
- १.३ पंचमहाभूत चिकित्सा – इतिहास
- १.४ पिंडी ते ब्रम्हांडी संकल्पना

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-२

(१५ तासिका)

- २.१ WHO नुसार – आरोग्य संकल्पना
- २.२ निसर्गोपचाराचे १० सिद्धांत
- २.३ पंचमहाभौतिक चिकित्सा तात्विक व प्रात्यक्षिक अभ्यास
(जल -चिकित्सा, मृत्तिकोपचार, वायू चिकित्सा, सूर्यकिरण चिकित्सा, आकाश चिकित्सा)
- २.४ उपवास चिकित्सा

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-३

(१५ तासिका)

- ३.१ योगिक आहार संकल्पना (हठप्रदीपिका, भगवद्गीतेनुसार)
- ३.२ आहार- अर्थ, व्याख्या, स्वरूप
- ३.३ अन्न घटकांचे वर्गीकरण
- ३.४ आहार हेच औषध – संकल्पना

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-४

(१५ तासिका)

- ४.१ आधुनिक जीवनशैली व निसर्गोपचार महत्व
- ४.२ निसर्गोपचार चिकित्सकाचे व्यक्तीमत्व व गुण
- ४.३ निसर्गोपचार चिकित्सेतील वातावरण महत्व
- ४.४ निसर्गोपचारात समुपदेशनाची भूमिका

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

Suggested Readings:

- १) मंडलिक श्री विश्वास, निसर्गाची साद, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
- २) जायस्वाल जयनारायण, निर्दोष आहार चिकित्सा, गोपाल ग्रंथ गृह प्रकाशन, पुणे.
- ३) स्वामिनाथन आचार्य शेशाद्री (२०१३) , प्राकृतिक स्वास्थ्य शास्त्र, प्राकृतिक जीवन शैली प्रकाशन दिल्ली.
- ४) स्वामी दिगम्बरजी, झा. डॉ. पितांबर(२०११), हठप्रदीपिका,कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिती, लोनावला
- ५) श्री श्रीमद ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद (१९९६) , भगवद्गीता जशी आहे तशी,भक्तिवेदांत ट्रस्ट मुंबई.
- ६) जायस्वाल जयनारायण, रस प्या बरे व्हा, गोपाल ग्रंथ गृह प्रकाशन, पुणे.
- ७) डॉ. सत्यपाल (२०००), योग और भोजन द्वारा रोगो का इलाज, पुस्तक महल प्रकाशन, नवी दिल्ली.
- ८) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
- ९) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
- १०)मंडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ११)बेदरकर कुमुद, निसर्गोपचार – आरोग्याचा विचार आणि आरोग्य, आरती प्रकाशन.

M. A. Part – II (Semester- III)

DSE - YOG -305 Research Methodology

Course Objectives:

- १) शास्त्रीय संशोधन पद्धतीची ओळख करून देणे.
- २) संशोधक वृत्ती विकसित करणे.

- ३) योग- तत्वज्ञान – निसर्गोपचार इत्यादिना वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून सिद्ध करण्याचे तंत्र विकसित होईल.

Learning Outcomes:

- १) संशोधक वृत्ती वाढीस लागेल.
२) सामाजिक समस्यांची जाणीव होईल.
३) योग, तत्वज्ञान आणि निसर्गोपचार इत्यादींना वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून सिद्ध करता येईल.

युनिट-१

(१५ तासिका)

- १.१ शास्त्रीय संशोधन पद्धती –शास्त्र म्हणजे काय, व्याख्या, वैशिष्ट्ये
१.२ शास्त्रीय संशोधन पद्धतीची मुलभूततत्वे व पायऱ्या
१.३ संशोधनाचा अर्थ, व्याख्या, उद्दिष्ट्ये
१.४ संशोधनाचा विकास व योगक्षेत्रात संशोधनाची आवश्यकता

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-२

(१५ तासिका)

- २.१ तत्वज्ञानीय संशोधन पद्धती (Philosophical Research Methodology),
तुलनात्मक संशोधन पद्धती (Comparative Research Methodology)
२.२ प्रायोगिक संशोधन पद्धती (Experimental Research Methodology),
सर्वेक्षण संशोधन पद्धती (Survey Research Methodology),
विश्लेषणात्मकसंशोधन पद्धती (Explanatory Research Methodology)
सांख्यिकीय संशोधन पद्धती (Statistical Research Methodology)
२.३ संशोधनातील समस्या सूत्रण: अर्थ, व्याख्या,समस्यासुत्रणाची प्रक्रिया, वैशिष्ट्ये, संकल्पनांच्या दोन पातळ्या.
२.४ संशोधन समस्येतील तत्वे अथवा घटक, संशोधनातील विषयनिवडीवर प्रभाव टाकणारे घटक

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-३

(१० तासिका)

- ३.१ नमुना निवड – अर्थ, व्याख्या, प्रकार, प्रातिनिधिक नमुन्याच्या आवश्यक गुणविशेष, पायऱ्या
३.२ परिकल्पना- अर्थ, व्याख्या,वैशिष्ट्ये प्रकार, संशोधनात परीकल्पनेचे महत्व आणि उपयोगिता
३.३ तथ्य संकलन – अर्थ, व्याख्या,वैशिष्ट्ये संकलनाच्या पद्धती, तथ्यांचे स्रोत.
३.४ चर – अर्थ,व्याख्या, प्रकार

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT, Discussion

युनिट-४

(२० तासिका)

- ४.१ संशोधन आराखडा अर्थ, व्याख्या, वैशिष्ट्ये, प्रकार, आदर्श आराखड्यासाठी आवश्यक घटक
- ४.२ सांख्यिकी – अर्थ व्याख्या, महत्व, वैशिष्ट्ये, मध्य – व्याख्या, वैशिष्ट्ये, प्रकार
मध्यका – वैशिष्ट्ये, पद्धती, गुण, दोष, बहुलक – वैशिष्ट्ये, गुण, दोष
विचलन – वैशिष्ट्ये, महत्व, पद्धती, सहसंबंध – अर्थ, व्याख्या, प्रकार, पद्धती, वैशिष्ट्ये
- ४.३ संशोधन अहवाल- व्याख्या, उद्देश, स्वरूप, संशोधन अहवालाचा आकृतीबंध, आदर्श अहवालाची वैशिष्ट्ये
- ४.४ मानसशास्त्रीय चाचण्या व त्यांचे उपयोजन, सायटेशन (Citation), प्रभाव तत्व (Impact Factor), संदर्भ (References).

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

Suggested Readings:

- १) कपिल एच. के., अनुसंधान विधिया, एच. जी. भार्गव, बुक हाउस, आगरा.
- २) सिंह अरुण कुमार (१९९८), मनोविज्ञान समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधिया, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली.
- ३) करलिंगर एफ. एन. (१९६४), फौंडेशन ऑफ विहैवियरल रिसर्च हॉल्ट रीनेहार्ट, एवं विंसटन इंक न्यूयार्क.
- ४) आगलावे श्री प्रदीप, सामाजिक संशोधन पद्धती.
- ५) सिंह एस. पी., चंद एस. (२००९), सांख्यिकी – सिद्धांत एवं व्यवहार.
- ६) कपिल डॉ. एच. के., सांख्यिकी के मुलतत्व, विनोद पुस्तक मंदीर.
- ७) शुक्ल डॉ. एस. एम., सहाय डॉ. एस. पी. (२००७), सांख्यिकी के सिद्धांत, साहित्य भवन पब्लिकेशन.
- ८) ठगे डॉ. एस. के., प्राथमिक सांख्यिकी आणि संशोधन पद्धती.

DSC - YOG -401 Yoga Practical – VII

Course Objectives:

- १) उपचारात्मक दृष्टीने योगिक प्रक्रियांची उपयुक्तता सिद्ध करणे.
- २) विविध योगिक क्रियांद्वारे स्नायू क्षमाता व सुदृढता वाढविणे.
- ३) शरिर व मज्जासंस्थेचा साम्नाव्य प्रस्थापित करणे.

Learning Outcomes:

- १) परानुकंपी मज्जा संस्था सक्रीय होण्यास उपयुक्त ठरेल.
- २) शारीरिक, मानसिक वृद्धी होऊन अंतर्मुखी होण्यास उपयुक्त ठरेल.
- ३) स्पर्धा परीक्षेसाठी आवश्यक शारीरिक, मानसिक सामंजस्य प्रस्थापित होईल.

ओंकारप्रार्थना, गुरुवंदना, पतंजलीनमन, शांतीपाठ व समंत्र सूर्यनमस्कार

युनिट-१ क्षमतेनुसार करावयाची आसने

(४० तासिका)

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|----------------------|------------|---------------|
| १.१ शयनस्थिती – | १) सर्वांगासन | २) कर्णपिडासन | ३) हलासन | |
| | ४) चक्रासन | ५) मत्स्यासन | ६) शवासन | |
| १.२ विपरीतशयनस्थिती – | १) सरलहस्तभुजंगासन | २) शलभासन | | |
| | ३) धनुरासन | ४) तिर्यकभुजंगासन | ५) मकरासन | |
| १.३ बैठकस्थिती – | १) गोमुखासन | २) उष्ट्रासन | ३) भद्रासन | ४) जानुशिरासन |
| १.४ दंडस्थिती – | १) वीरासन | २) परिवर्तत्रिकोणासन | ३) गरुडासन | ४) शीर्षासन |

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Demonstration

युनिट-२ दिर्घकालावधीची आसने (२० मिनिट)

(३५ तासिका)

- | | | | |
|-----------------------|------------------------|-------------------|---------------|
| २.१ शयनस्थिती – | १) हलासन | २) विपरीतकरणी आसन | ३) कर्णपिडासन |
| २.२ विपरीतशयनस्थिती – | १) सहजहस्तभुजंगासन | | |
| २.३ बैठकस्थिती – | १) पश्चिमोत्तानासन | २) गोमुखासन | |
| | ३) अर्धमत्स्येन्द्रासन | ४) शशांकासन | |

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Demonstration

युनिट-३ प्राणायाम आणि शुद्धीक्रिया (प्राणायाम त्रिबंधयुक्त १० आवर्तने) (३० तासिका)

- ३.१ प्राणायाम- १) नाडीशुद्धी प्राणायाम २) उज्जायी ३) शितली ४) भ्रामरी
३.२ शुद्धीक्रिया-अनिवार्य- १) वमन २) रबरनेती ३) जलनेती ४) दंडधौती
३.३ ऐच्छिक- १) त्राटक २) कपालभाती ३) अग्निसार ४) नौली

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Demonstration

युनिट-४ मुद्रा - ध्यान (१५ तासिका)

- ४.१ १) सुर्यमुद्रा २) वायुमुद्रा ३) आकाशमुद्रा ४) पृथ्वी मुद्रा
५) वरुणमुद्रा ६) महाबेध ७) शांभवी मुद्रा
१) भावना योग २) अर्हम योग ३) भावातीत ध्यान ४) विपश्यना

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Demonstration, Self practice

Suggested Readings:

- १) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (१९९६), आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- २) मंडलिक श्री विश्वास (२०११), योग परिचय , योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ३) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
- ४) स्वामी शिवानंद (२००६) , योगासन, दिव्य जीवन संघ, शिवानंद नगर टीहरी गढवाल.
- ५) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (२००७) , सूर्यनमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार,
- ६) प. पु. १०८, प्रमाणसागर महाराज, मंगल भावना
- ७) मंडलिक श्री विश्वास, योग प्रवेश , योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ८) मंडलिक श्री विश्वास (२०११) , योग परिचय (योगभ्यास) , योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.

M. A. Part – II (Semester- IV)
DSC - YOG -402 Practical - VIII

A) Dissertation

Or

B) Analytical study & Reviews

A) Dissertation

Course Objectives:

- १) प्रत्यक्ष कार्यक्षेत्रात जाऊन समस्या अभ्यासणे
- २) योग- निसर्गोपचाराचे वैज्ञानिक महत्व पटवून देणे.
- ३) अभ्यासात्मक संशोधक वृत्ती विकसित करणे.

Learning Outcomes:

- १) विविध सामाजिक समस्यांचे योगशास्त्राद्वारे निराकरण होण्यास उपयुक्त
- २) सृजनशील वृत्तीचा विकास होईल.
- ३) संशोधनाचा प्रत्यक्षानुभव घेता येईल.
- ४) योग, तत्वज्ञान, निसर्गोपचार याला वैज्ञानिक दृष्ट्या सिद्ध करण्यास उपयुक्त ठरेल.

- संशोधन पद्धतीचा उपयोग करून मार्गदर्शकाच्या निदर्शनात संशोधन प्रक्रिया पूर्ण करणे.
- संशोधनावर आधारीत लघु शोध प्रबंध तयार करून सबमिशन करणे.
- अंतिम परीक्षेमध्ये परीक्षकांसमोर सादरीकरण करणे.

Transaction Methodology: Problem Based, Project Based

किंवा

- संशोधन पेपरचे सादरीकरण आणि प्रकाशन

Transaction Methodology: Problem Based

OR

B) Analytical study & Reviews

Course Objectives:

- १) ग्रंथांच्या सूक्ष्म अभ्यासासाठी प्रेरित करणे.
- २) नेतृत्व, वक्तृत्व, लेखन कौशल्य विकसित करणे.

Learning Outcomes:

- १) नेतृत्व, वक्तृत्व, लेखन कौशल्य विकसित होईल.
- २) वेळेचे व्यवस्थापन कौशल्य विकसित होईल.
- ३) चिंतन, मनन क्षमता विकसित होऊन अध्ययन क्षमतांचा विकास होईल.
 - योग आरोग्य आणि अध्यात्म ग्रंथांचे विस्तृत अध्ययन करणे.
 - अध्ययन केलेल्या ग्रंथांचा सारांश अहवाल जमा करणे.
 - अहवाल आणि ग्रंथ समीक्षेवर परीक्षकासमोर सादरीकरण करणे.

Transaction Methodology: Problem Based, Project Based किंवा

- शिक्षकांनी दिलेल्या योग विषयावर पाच व्याख्यान लिहून सबमिट करणे.
- लिहिलेल्या व्याख्यानापैकी कोणत्या एका व्याख्यानाचे सादरीकरण.

Transaction Methodology: Problem Based, Project Based

Suggested Readings:

- १) शुक्ल डॉ. एस. एम., सहाय डॉ. एस. पी. (२००७) , सांख्यिकी के सिद्धांत, साहित्य भवन पब्लिकेशन.
- २) सिंह अरुण कुमार (१९९८) , मनोविज्ञान समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधिया, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली.
- ३) ठगे डॉ. एस. के., प्राथमिक सांख्यिकी आणि संशोधन पद्धती.
- ४) आगलावे श्री प्रदीप, सामाजिक संशोधन पद्धती.
- ५) सिंह एस. पी. , चंद एस. (२००९), सांख्यिकी – सिद्धांत एवं व्यवहार.
- ६) कपिल डॉ. एच. के., सांख्यिकी के मुलतत्व, विनोद पुस्तक मंदीर.
- ७) कपिल एच. के., अनुसंधान विधिया, एच. जी. भार्गव, बुक हाउस, आगरा.
- ८) करलिंगर एफ. एन. (१९६४), फौंडेशन्स ऑफ विहैवियरल रिसर्च हॉल्ट रीनेहार्ट, एवं विसटन इंक न्यूयार्क.

DSC - YOG -403 Principle of Yoga- II

Course Objectives:

- १) आध्यात्मिक दृष्टीकोन विकसित करणे.
- २) जीवनावश्यक प्राचीन संकल्पनांची ओळख पटवून देणे.
- ३) मानवी जीवनाचे ध्येय गाठण्यासाठी प्रवृत्त करणे.
- ४) Motivational Speaker आणि Life Coach होण्यास उपयुक्त ठरेल.

Learning Outcomes:

- १) जीवनावश्यक प्राचीन संकल्पनांची ओळख होईल.
- २) आध्यात्मिक दृष्टीकोन विकसित होईल.
- ३) Motivational Speaker आणि Life Coach होण्यासाठीची पात्रता येईल.

युनिट-१

(१५ तासिका)

- १.१ भगवद्गीतेतील सिद्धांत: स्थितप्रज्ञता, योग्याची लक्षणे
आत्म्याचे स्वरूप (गीता – अ. २/ १९ ते २७)
- १.२ योगवशिष्ट-ज्ञान भूमी, अज्ञान भूमी
- १.३ आधी-व्याधी वर्णन
- १.४ पुरुष, प्रयत्न, दैव

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Group discussion

युनिट-२

(१५ तासिका)

- २.१ विविध धर्मातील भक्तियोग संकल्पना
- २.२ बौद्ध आणि जैन दर्शनानुसार योगाचे स्वरूप
- २.३ उपनिषद संक्षिप्त परिचय-कठोपनिषद, तैत्तिरीयउपनिषद,
प्रश्नोपनिषद, मांडूक्यउपनिषद,
- २.४ ईशावास्योपनिषद, मण्डूकउपनिषद केनोपनिषद, ऐतरेय उपनिषद,
छांदोग्य उपनिषद, बृहदारण्यक उपनिषद

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Group discussion

युनिट-३

(१५ तासिका)

- ३.१ योगसुत्रातील समाधी प्रकार-असंप्रज्ञात व निर्बीज (पा.यो.सु.१/१७,४६,५१, ३/८)
- ३.२ ऋतंभरा प्रज्ञा (पा.यो.सु.१/४७,४८), द्रष्टा-दृश्य संकल्पना (पा.यो.सु.२/१७ ते २६)
- ३.३ सिद्धींची उत्पत्ती (पा.यो.सु.४/१)
- ३.४ धर्ममेध समाधी (पा.यो.सु.४/२९)

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट-४

(१५ तासिका)

- ४.१ हठप्रदीपिकेतील बंध, मुद्रा परिचय
- ४.२ कुंडलिनी संकल्पना, आत्मतत्त्व संकल्पना (विविध ग्रंथ, वेद, उपनिषद व दर्शन पुराण)
- ४.३ परलोक संबंधी सिद्धांत-मृत्युनंतरचे जीवन
- ४.४ स्वर्ग-नरक संकल्पना, पुनर्जन्म संकल्पना

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Group discussion

Suggested Readings:

- १) भारंबे भागवत मा., पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फाँडेशन, जळगाव
- २) कुमार डॉ. कामाख्या (२०१०), मानव चेतना एवं योग विज्ञान, ड्रोलिया पुस्तक भंडार, हरिद्वार.
- ३) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
- ४) सिन्हा, प्रो. हरेंद्र प्रसाद (२०१०), भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली.
- ५) मंडलिक श्री विश्वास, योगसिद्धांत, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ६) आचार्य शर्मा पं. श्रीराम (२०००), सांख्यदर्शन एवं योगदर्शन, युगान्तर चेतना प्रेस, शांतीकुंज हरिद्वार.
- ७) कोल्हटकर कृ. के. (२००३), पातंजल योग दर्शन, आदित्य प्रतिष्ठान पुणे.
- ८) श्री श्रीमद ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद (१९९६), भगवद्गीता जशी आहे तशी, भक्तिवेदांत ट्रस्ट मुंबई.
- ९) गोयन्दका हरीकृष्णदास, ईशादी नौ उपनिषद, गीताप्रेस गोरखपूर
- १०) सरस्वती स्वामी निरंजनानंद (२००४), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ११) राजज्ञ उल्हास, योगवशिष्ठ, राजेश प्रकाशन, पुणे
- १२) स्वामी दिगंबर, झा. डॉ. पितांबर (२०११), हठप्रदीपिका (स्वामी स्वात्माराम कृत), कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती, लोणावळा.

GE - YOG -404 Yoga And Mental Health

Course Objectives:

- १) योग व मानसिक आरोग्याचे महत्व अभ्यासणे.
- २) मानसशास्त्र व योग संबंध अभ्यासणे.
- ३) ताण- तणाव व भावनांचे नियोजन अभ्यासणे.

Learning Outcomes:

- १) मानसिक आरोग्याच्या महत्वाची जाणीव होईल.
- २) ताण- तणाव व्यवस्थापनाचे तंत्र अवगत होईल.
- ३) भावनिक परिपक्वता निर्माण होईल.

युनिट-१

(१५ तासिका)

- १.१ मानसिक स्वास्थ्य : व्याख्या, स्वरूप, अर्थ
- १.२ मानसिक आरोग्य विषयक दृष्टीकोन
मानसिक आरोग्याचे नियामक घटक
- १.३ मानसिक आरोग्य आणि आजार यांची प्रतिरूपे : अध्ययन प्रतिरूप, मनोविक्षेपण प्रतिरूप, संरचना प्रतिरूप, वैद्यकीय प्रतिरूप
- १.४ मानसिक आरोग्य आणि योगिक संकल्पना

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट-२

(१५ तासिका)

- २.१ मानसशास्त्र : व्याख्या व स्वरूप , वर्तन, प्राणी वर्तनाचा अभ्यास, शास्त्रीय पद्धती
- २.२ मानसशास्त्राची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी व विचार प्रवाह
- २.३ फ्राईडचा मनोविक्षेपण सिद्धांत, रॉजर्सचा स्व- सिद्धांत
- २.४ मन संकल्पना : प्राचीन व अर्वाचीन योग वशिष्ठानुसार मन-मनाचे स्वरूप, मनाचे सामर्थ्य, मनो निग्रहाचे उपाय

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट-३

(१५ तासिका)

- ३.१ ताण, मानसिक ताणाचे स्वरूप, व्याख्या, ताणाचे उगमस्थान, ताणाचे निर्धारण

- ३.२ ताणाचे मानसिक परिणाम – मानसिक ताण व आरोग्य
३.३ मानसिक ताण व आरोग्य
३.४ ताणाचे व्यवस्थापन

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Group discussion

युनिट-४

(१५ तासिका)

- ४.१ भावना : व्याख्या, स्वरूप, महत्व, भावनेचे प्रकार
४.२ चित्त प्रसादन आणि मनःस्वास्थ्य
४.३ योगनिद्रा आणि मनःस्वास्थ्य
४.४ पंचकोष, पंचप्राण

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Group discussion

Suggested Readings:

- १) मुंदडा, डॉ. एन. डी., डॉ. खलाणे, मानसशास्त्राची मुलतत्वे, अथर्व पब्लिकेशन्स
- २) पलसाने, डॉ. म. न., उपयोजित मानसशास्त्र
- ३) दक्षिण आशियायी आवृत्ती, मानसशास्त्र
- ४) मंडलिक श्री विश्वास, योगनिद्रा, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
- ५) विनोद डॉ. संप्रसाद (२००९), योग आणि मन, अनमोल प्रकाशन, पुणे
- ६) मंडलिक श्री विश्वास, योग व मनः स्वास्थ्य, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
- ७) राजज्ञ उल्हास, योगवशिष्ठ, राजेश प्रकाशन, पुणे
- ८) भारंबे भागवत मा., पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फौंडेशन, जळगाव
- ९) स्वामी सत्यानंद सरस्वती (२००५), योग निद्रा, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- १०) भोगल प्रा. रणजीत सिंह , योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, कैवल्यधाम, लोणावळा.

DSC- YOG -405 Health and Alternative Therapies

Course Objectives:

- १) विविध वैकल्पिक चिकित्सा अभ्यासणे.
- २) विविध वैकल्पिक चिकित्सांचे आरोग्यदृष्ट्या महत्व जाणून घेणे.

Learning Outcomes:

- १) आधुनिक औषधोपचार चीकीत्स्येला पर्यायी चिकित्सांचा उपयोग करण्याचे ज्ञान विकसित होईल .
- २) आरोग्यासाठी योग- निसर्गोपचारचे महत्व कळेल.
- ३) वैकल्पिक चिकित्सांद्वारे आरोग्य टिकवून ठेवता येईल व वृद्धिंगत करता येईल.

युनिट-१

(१५ तासिका)

- १.१ वैकल्पिक चिकित्सा – अर्थ, व्याख्या, स्वरूप
- १.२ वैकल्पिक चिकित्सा –व्याप्ती
- १.३ आरोग्य अर्थ, व्याख्या, (WHO नुसार) संकल्पना
- १.४ रोग म्हणजे काय (रोग संकल्पना)

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Demonstration

युनिट-२

(१५ तासिका)

- २.१ विविध वैकल्पिक चिकित्सा परिचय
(निसर्गोपचार, दाब बिंदू चिकित्सा, चुंबक चिकित्सा, कलर थेरपी, अॅरोमा थेरपी)
- २.२ वैकल्पिक चिकित्सा इतिहास
- २.३ वैकल्पिक चिकित्सेचे शारीरिक, मानसिक परिणाम
- २.४ वैकल्पिक चिकित्सेचे महत्व आणि फायदे

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Demonstration

युनिट-३

(१५ तासिका)

- ३.१ मंत्रोपचार-तात्विक अभ्यास
- ३.२ प्रात्यक्षिक अभ्यास

३.३ विपश्यना व भावना योग – तात्विक अभ्यास

३.४ प्रात्यक्षिक अभ्यास

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Demonstration

युनिट-४

(१५ तासिका)

४.१ आधुनिक जीवनशैली आणि वैकल्पिक चिकित्सा

४.२ विविध वैकल्पिक चिकित्सेचा एकत्रित परिणाम

४.३ स्वनियोजित वैकल्पिक चिकित्सेचे धोके

४.४ वैकल्पिक चिकित्सा आणि आध्यात्मिक प्रगती

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Discussion

Suggested Readings:

- १) एकबोटे श्री अरुण (२००९), दाबबिंदू उपचार पद्धती, योग चैतन्य प्रकाशन विभाग, नाशिक.
- २) जायस्वाल डॉ. जयनारायण, चुंबकीय चिकित्सा का व कशी?, गोपाल ग्रंथ प्रकाशन, पुणे.
- ३) अग्रवाल डॉ. निलम (२००८), निसर्गाचे वरदान – एक्जुप्रेस, संकल्प प्रकाशन.
- ४) शास्त्री डॉ. विवेक (२००४), आरोग्यासाठी दाही दिशा, मनोरमा प्रकाशन, दादर मुंबई.
- ५) विवेक डॉ. आर. एस. वैकल्पिक चिकित्सा, डायमंड प्रकाशन.
- ६) लांबा पूजा, सीमा, विपश्यना, प्रभात प्रकाशन
- ७) योगेश्वरानंद, मन्त्र साधना, डायनेमिक पब्लिकेशन.
- ८) आनंद ऋषी जी, भावनायोग, श्री रत्न जैन पुस्तकालय प्रकाशन.