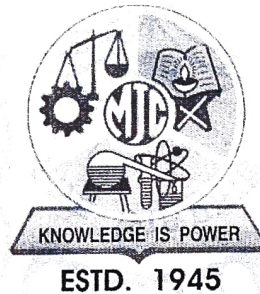


KCES's Moolji Jaitha College, Jalgaon

(An Autonomous College Affiliated to KBC North Maharashtra University)

**SYLLABUS OF
T. Y. B. A. [Yogic Science]
[Semester V & VI]**



**UNDER
CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)**

w.e.f. 2021-22

[Handwritten Signature]

CBCS Autonomous Structure for T.Y.B.A. (Yogic Science)

Semester	Core Course	Paper No	Name of Course	No. of Credits	No. of Hours per Week
V	DSE -1A	YOG- 351	Introduction of Antarang Yoga-I	3	3
		YOG- 352	Practical – III	3	3
	DSE –2A	YOG- 353	Yoga & Health	3	3
		YOG- 354	Yoga Ancient Era	3	3
	SEC-1	YOG-350	Diet & Health – I	2	2
	GE- 1	YOG- 001	Yoga – Life education–I	3	3
		YOG- 002	Yoga – Life education–II (Practical)	3	3
	VI	DSE-1B	YOG- 361	Introduction of Antarang Yoga – II	3
YOG- 362			Practical - IV	3	3
DSE –2B		YOG- 363	Applied Yoga	3	3
		YOG- 364	Yoga : Modern Era	3	3
SEC- 2		YOG- 360	Diet & Health – II	2	2
GE- 2		YOG- 003	Ethical - Holistic Health & Yoga - I	3	3
		YOG- 004	Ethical- Holistic Health & Yoga- II (Practical)	3	3
				Total Credits	40

Syllabus Pattern for the Courses

Course	Nature	Marks
DSE & GE	External Marks	60
	Internal Marks	15
SEC	External Marks	40
	Internal Marks	10



अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे (Objectives) :

- 1) योगाची शास्त्रशुद्ध व तंत्र शुद्ध ओळख करून देणे.
- 2) नैतिक मुल्यांचा विकास करणे.
- 3) योग, तत्त्वज्ञान आणि निसर्गोपाचारातील मुलभूत तत्त्वांची ओळख करून देणे.
- 4) विद्यार्थ्यांची बौद्धिक ,शारीरिक व मानसिक कार्यशक्ती योगाभ्यासाच्या माध्यमातून वाढविण्याचे तंत्र जाणून घेणे.त्याचबरोबर दैनंदिन जीवनातील ताण-तणावांना तोंड देण्याची क्षमता वाढविणे.
- 5) योगिक प्रक्रियांच्या माध्यमातून रोगप्रतिकारक क्षमता वाढविणे
- 6) शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य संकल्पनेची ओळख करून देणे.
- 7) विद्यार्थ्यांच्या संपूर्ण स्वास्थ्य आणि व्यक्तिमत्वाचा विकास घडून आणणे.

अभ्यासक्रमाची साध्ये (Outcomes) :

- 1) अर्थार्जनासाठी स्वयं रोजगारासाठीच्या संधी उपलब्ध होतील.
- 2) आधुनिक स्पर्धात्मक युगात तणाव ,नैराश्य,अनिद्रा या सारख्या रोगांपासून मुक्ती मिळवण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.
- 3) तरुणांना व्यसनापासून दूर ठेवण्यासाठी लाभदायक ठरेल.
- 4) भावनिक नियंत्रणाचे तंत्र विकसित होईल.
- 5) शारीरिक व मानसिक स्थिरता व सामंजस्य प्रस्थापित होईल.
- 6) आरोग्यविषयक जाणीव निर्माण होईल.



TYBA Sem. V
DSE- 1A YOG- 351
Introduction of Antaranga Yoga – I

Credits: 3
Marks: 75

Internal Examination: 15
External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] अध्यात्मिक दृष्टीकोन विकसित करणे.
- 2] योग व मानसिक आरोग्याचे महत्व जाणणे.
- 3] अंतरंग योगातील विविध संकल्पना पटवून देणे.

Learning Outcomes:

- 1] शारीरिक व मानसिक क्षमतांचा विकास होईल.
- 2] अंतरंग योगातील विविध संकल्पनांची विद्यार्थ्यांना माहिती होईल.
- 3] शारीरिक व मानसिक स्थिरता व सामंजस्य प्रस्थापित होईल.

युनिट – १

(१२ तासिका)

- १.१ योगसाधनेसाठी उपयुक्त स्थान
- १.२ योग मठ लक्षण (हठप्रदीपिकेनुसार)
- १.३ ध्यानासाठी उपयुक्त शारीरिक स्थिती
- १.४ हठयोग सिद्धीची लक्षणे (हठप्रदीपिकेनुसार)

युनिट – २

(१२ तासिका)

- २.१ वृत्ती, वृत्तींचे प्रकार
- २.२ पंचक्लेश
- २.३ वैराग्य संकल्पना व प्रकार
- २.४ भावना चतुष्टय

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – ३

(१० तासिका)

- ३.१ प्रत्याहार संकल्पना (पा. यो. सू. नुसार)
- ३.२ धारणा संकल्पना (पा. यो. सू. नुसार)
- ३.३ ध्यान संकल्पना (पा. यो. सू. नुसार)
- ३.४ समाधी संकल्पना (पा. यो. सू. नुसार)

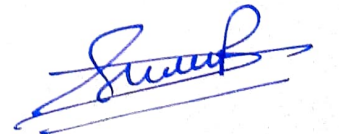
Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

- ४.१ प्रत्याहार संकल्पना (घेरंड संहितेनुसार)
- ४.२ धारणा संकल्पना आणि प्रकार (घेरंड संहितेनुसार)
- ४.३ ध्यान संकल्पना आणि ध्यानाचे प्रकार (घेरंड संहितेनुसार)
- ४.४ समाधी संकल्पना आणि समाधीचे प्रकार (घेरंड संहितेनुसार)

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

Suggested Readings:

- १) स्वामी दिगम्बरजी, झा. डॉ. पितांबर(२०११), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिती, लोनावला.
- २) भारंबे भागवत मा., पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फौंडेशन, जळगाव
- ३) सरस्वती स्वामी निरंजनानंद (२००४), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ४) मंडलिक श्री विश्वास, योगसिद्धांत, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ५) बसवरेड्डी डॉ. ईश्वर बी. , पाठक डॉ. सत्यप्रकाश (२०११), हठयोग के आधार एवं प्रयोग, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान नवी दिल्ली.
- ६) मंडलिक श्री विश्वास, योग व मन: स्वास्थ्य, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ७) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
- ८) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
- ९) मांडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.



TYBA Sem. V
DSE- 1A YOG- 352
Practical – III

Credits: 3
Marks: 75

Internal Examination: 15
External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] योगिक प्रक्रियांची प्रात्यक्षिकासहित ओळख करून देणे.
- 2] योगिक प्रक्रियांच्या माध्यमातून रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवणे.
- 3] शुद्धीक्रिया आणि मुद्रांचा प्रात्यक्षिक अभ्यास करून घेणे.

Learning Outcomes:

- 1] शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ होईल.
- 2] आंतरिक शक्तींचा विकास होईल.
- 3] योगातील विविध शुद्धीक्रिया आणि मुद्रांच्या अभ्यासांचे तंत्र विकसित होईल.

युनिट – १ प्रात्यक्षिक(कृती,लाभ,दक्षता यांच्या वर्णनासाहित)

(२४ तासिका)

- १.१ ओंकार साधना, ओंकार प्रार्थना, पतंजली नमन, गुरुवंदना
- १.२ आत्मचिंतन प्रार्थना, मंगल भावना, सूर्यनमस्कार
- १.३ शयनस्थितीतील योगासने : १) सर्वांगासन(२ मि.) २) हलासन (१ मि) ३) मत्स्यासन (१मि.)
४) पवनमुक्तासन (१ मि.) ५) नौकासन (३० से.) ६) शवासन (२ मि.)
७) कर्णपिडासन (१ मि.)

Transaction Methodology: practical demonstration

युनिट – २

(२४ तासिका)

- २.१ विपरीत शयनस्थितीतील आसने : १) सरलहस्तभुजंगासन (२ मि.) २) विपरीत नौकासन (३० से.)
३) धनुरासन(३०से.) ४) निरालंब भुजंगासन (३० से.) ५) मकरासन (१ मि.)
- २.२ बैठक स्थिती : १) सुप्त वज्रासन (३० से.) २) अर्धमत्स्येन्द्रासन (२ मि.)
३) पश्चिमोतानासन (२ मि.) ४) उष्ट्रासन (३० से.) ५) शशांकासन.(१मि.)
- २.३ दंड स्थिती : १) वीरासन (१ मि.) २) त्रिकोणासन (३० से.)
३) गरुडासन (३०से.) ४) एकपाद शिरासन (१ मि.)

Transaction Methodology: practical demonstration

युनिट - ३

(३० तासिका)

३.१ बंध : 1) जालंधर २) उडियान ३) मूलबंध ४) महाबंध

३.२ प्राणायाम (बंध युक्त) : १) नाडीशुद्धी २) सूर्यभेदन ३) शीतली ४) भ्रामरी

३.३ शुद्धिक्रिया : १) जलनेती २) रबरनेती ३) कपालभाती
४) दंड धौती ५) अग्निसार ६) त्राटक

Transaction Methodology: practical demonstration

युनिट - ४ मुद्रा

(१२ तासिका)

१) काकी मुद्रा २) शाम्भवी मुद्रा ३) षण्मुखी ४) ज्ञानमुद्रा

Transaction Methodology: practical demonstration

Suggested Readings:

- १) मंडलिक श्री विश्वास (२०११), योग परिचय, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- २) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (१९९६), आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ३) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
- ४) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (२००७), सूर्यनमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार,
- ५) स्वामी शिवानंद (२००६), योगासन, दिव्य जीवन संघ, शिवानंद नगर टीहरी गढवाल.
- ६) मंडलिक श्री विश्वास, योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ७) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
- ८) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
- ९) मंडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
- १०) मधुसूदन देसाई - मुद्रा विज्ञान



TYBA Sem. V
DSE- 2A YOG- 353
Yoga & Health

Credits: 3
Marks: 75

Internal Examination: 15
External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] योग शास्त्राचा परिचय करून देणे.
- 2] शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य संकल्पनेची ओळख करून देणे.
- 3] संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य रोगात योगाचे महत्व पटवून देणे.

Learning Outcomes:

- 1] योग शास्त्राच्या तत्वांची ओळख होईल.
- 2] योगशास्त्राचे स्वस्थासाठीचे महत्व जाणून घेता येईल.
- 3] आरोग्यविषयक जाणीव निर्माण होईल.

युनिट – १

(१२ तासिका)

- १.१ स्वास्थ्य : अर्थ, व्याख्या आणि स्वरूप
- १.२ योगशास्त्रानुसार स्वास्थ्य संकल्पना
- १.३ योगशास्त्रानुसार स्वास्थ्याचे स्वरूप
- १.४ योगाच्या आरोग्यावर होणारा परिणाम

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – २

(१२ तासिका)

- २.१ मानसिक स्वास्थ्य : अर्थ, व्याख्या आणि स्वरूप
- २.२ योग आणि शारीरिक स्वास्थ्य
- ३.३ योग आणि मानसिक स्वास्थ्य
- ३.४ व्यक्तिगत आणि सामाजिक मानसिक स्वास्थ्य संकल्पना

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – ३

(१० तासिका)

- ३.१ आसन आणि स्वास्थ्य
- ३.२ योगिक श्वसन आणि स्वास्थ्य
(Abdominal breathing, Thoracic breathing, Clavicular breathing, Yogic breathing)
- ३.३ प्राणायामाचा स्वास्थ्यावर होणारा परिणाम
- ३.४ ध्यानचा स्वास्थ्यावर होणारा परिणाम

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

- ४.१ संसर्गजन्य आजार आणि योग
- ४.२ असंसर्गजन्य आजार आणि योग
- ४.३ व्यसनाधीनता आणि योग
- ४.४ अयोग्य दिनचर्येचा स्वास्थ्यावरील परिणाम

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

Suggested Readings:

- 1] त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
- २] स्वामी शिवानंद (२००६), योगासन, दिव्य जीवन संघ, शिवानंद नगर टीहरी गढवाल.
- 3] शर्मा डॉ.पी.डी., आरोग्यासाठी योगासन आणि प्राणायाम, नवनीत प्रकाशन.
- 4] सरस्वती स्वामी सत्यानंद (१९९६), आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- 5] मंडलिक श्री विश्वास (२०११), योग परिचय, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- 6] सरस्वती स्वामी सत्यानंद (२००७) सूर्यनमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार,
- 7] मंडलिक श्री विश्वास, योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.



TYBA Sem. V
DSE- 2A YOG- 354
Yoga – Ancient Era

Credits: 3
Marks: 75

Internal Examination: 15
External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] दर्शन शास्त्रातील योगाचे स्वरूप जाणून घेणे.
- 2] विविध ग्रंथांचा परिचय करून देऊन त्यातील योग संकल्पना जाणून घेणे.
- 3] योगानुभूती घेतलेल्या ऋषी मुनींचा जीवन परिचय करून देणे.

Learning Outcomes:

- 1] योगाचे स्वरूप प्राचीन ग्रंथांच्या आधारे जाणून घेता येईल.
- 2] विविध योग ग्रंथ आणि त्यातील योगाच्या विविध संकल्पनांचा अभ्यास होईल.
- 3] ऋषी – मुनींच्या जीवन परिचयामुळे योगिक जीवनशैलीचा अंगीकार करण्याची भावना वाढीस लागेल.

युनिट – १

(१२ तासिका)

- १.१ योगाचे आधारभूत तत्व
 - १.२ योगशास्त्राचा उद्गम, इतिहास आणि विकास
 - १.३ विविध ग्रंथातील योग संकल्पना – वेद, उपनिषद, गीता
 - १.४ षडदर्शन शास्त्रातील योग संकल्पना – सांख्य, योग, उत्तरमीमांसा, पूर्वमीमांसा
- Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – २

(११ तासिका)

- २.१ बौद्ध दर्शनातील योगाचे स्वरूप
 - २.२ जैन दर्शनातील योगाचे स्वरूप
 - ३.३ भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग राजयोग
 - ३.४ हठयोग, मंत्रयोग, लय योग, कुंडलिनी योग
- Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – ३

(१२ तासिका)

- ३.१ प्राचीन ग्रंथ परिचय : पातंजल योगदर्शन, घेरंड संहिता
 - ३.२ हठप्रदीपिका, सिद्ध सिद्धांत पद्धती
 - ३.३ शिव संहिता, गोरक्ष संहिता, श्रीमदभगवतगीता
 - ३.४ वशिष्ठ संहिता, हठरत्नावली
- Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT



- ४.१ जीवन परिचय - म. पतंजली, गोरक्षनाथ, मत्स्येन्द्रनाथ
- ४.२ गहिनीनाथ, संत मीराबाई, महर्षी व्यास, आद्य शंकराचार्य
- ४.३ अष्टावक्र, महर्षी वशिष्ठ, महर्षी याज्ञवल्क्य,
- ४.४ भगवान महावीर, भगवान गौतम बुद्ध

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, झोलिया पुस्तक भंडार, हरिद्वार.
- ३) सिन्हा, प्रो. हरेन्द्र 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 गोरखपुर
- 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 फौंडेशन, जळगाव
- ९) श्री श्रीमद ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद (१९९६), भगवद्गीता जशी आहे तशी, भक्तिवेदांत ट्रस्ट मुंबई.



TYBA Sem. V
SEC – 1 YOG- 350
Diet & Health – I

Credits: 2
Marks: 50

Internal Examination: 10
External Examination: 40

Course Objectives:

- 1] आहार व आरोग्याचा परिचय करून देणे.
- 2] आरोग्य विषयक जाणीव निर्माण करणे.
- 3] आहार आणि आहारातील विविध घटकांचा परिचय करून देणे.

Learning Outcomes:

- 1] आहारातील मुलभूत तत्वांची ओळख होईल.
- 2] सुदृढ व निरोगी आरोग्य आयुष्या विषयी जाणीव निर्माण होईल.
- 3] योग्य व अयोग्य आहार व त्यातून निर्माण होणारी रोगप्रतिबंधक क्षमता याबद्दल मार्गदर्शन मिळेल.

युनिट – १

(८ तासिका)

- १.१ आहार - अर्थ, व्याख्या , स्वरूप
- १.२ आहाराचे प्रकार (शाकाहार, मासांहार)
- १.३ आहाराचे महत्व आणि कार्य
- १.४ आहाराचे दुष्परिणाम (कुपोषण, अतिपोषण, चुकीचा आहार)

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – २

(८ तासिका)

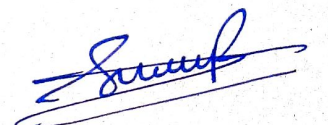
- २.१ आरोग्य संकल्पना – अर्थ आणि स्वरूप (WHO नुसार आणि आयुर्वेदानुसार)
- २.२ आरोग्याचे विविध आयाम (मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, मनोकायिक)
- ३.३ मानवी जीवनातील आरोग्याचे महत्व
- ३.४ आहार आणि आरोग्य यातील सहसंबंध

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – ३

(७ तासिका)

- ३.१ आहाराचे मुख्य घटक (प्रोटीन, कार्बोहाड्रेट, फॅट्स, विटामिन्स आणि मिनरल्स)
- ३.२ आहारातील पाणी आणि तंतुमय पदार्थांचे महत्व
- ३.३ आहाराच्या चुकीच्या पद्धती आणि सवयी
- ३.४ वयोगटानुसार दिनचर्या आणि आहार



युनिट - ४

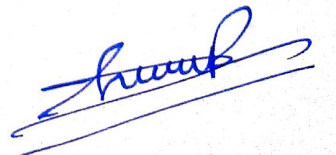
(७ तासिका)

- ४.१ प्रथिने - स्रोत, प्रकार, कार्य आणि महत्व
- ४.२ पिष्टमय पदार्थ - स्रोत, प्रकार, कार्य आणि महत्व
- ४.३ वसा - स्रोत, प्रकार, कार्य आणि महत्व
- ४.४ जीवनसत्व आणि खनिज द्रव्य - स्रोत, प्रकार, कार्य आणि महत्व

Transaction Methodology: Classroom Teaching

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.



TYBA Sem. V
GE – 1 YOG- 001
Yoga – Life Education – I

Credits: 3
Marks: 75

Internal Examination: 15
External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] नैतिक मूल्यांची ओळख करून देणे.
- 2] नैतिक मुल्ये आणि योगाच्या माध्यमातून शारीरिकी मानसिक शुद्धता व पवित्रता वृद्धिंगत करणे.
- 2] योगशिक्षण आणि मूल्यशिक्षण यांचा समन्वय साधून सामाजिक स्वास्थ्याविषयी जाणीव निर्माण करणे.

Learning Outcomes:

- 1] विद्यार्थ्यांना नैतिक मूल्यांची ओळख होईल.
- 2] नैतिक मुल्ये आणि योगाच्या माध्यमातून शारीरिक मानसिक शुद्धता व पवित्रता विकसित होण्यास मदत होईल.
- 2] सामाजिक स्वास्थ्याविषयी जाणीव जागृती निर्माण होईल.

युनिट – १

(१२ तासिका)

- १.१ योग शिक्षणाची विद्यार्थ्यांची उद्दिष्ट्ये
- १.२ योग शिक्षकांची उद्दिष्ट्ये
- १.३ संस्थेचे उद्दिष्ट्ये
- १.४ आसने आणि व्यायाम यातील फरक

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – २

(१२ तासिका)

- २.१ मूल्यशिक्षण – अर्थ, व्याख्या आणि प्रकार
- २.२ मूल्यशिक्षणाधीष्ठित व्यक्तिमत्व विकास
- ३.३ नैतिक मूल्य विकासात योगशास्त्राची भूमिका
- ३.४ आध्यात्मिक विकास आणि योगशास्त्र

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – ३

(१० तासिका)

- ३.१ सामाजिक स्वास्थासाठी योगशास्त्राचे महत्व
- ३.२ व्यक्तिमत्व – अर्थ, व्याख्या आणि प्रकार
- ३.३ व्यक्तिमत्व विकासातील विकासाचे विविध पैलू आणि अवस्था
- ३.४ व्यक्तिमत्व विकासा साठी सकारत्मक दृष्टीकोनाचे महत्व



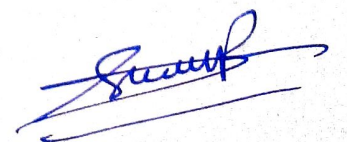
युनिट - ४

- ४.१ योगिक जीवनशैलीचे महत्व व उपयोगिता
- ४.२ आधुनिक जीवनशैलीमुळे उद्भवणारे विकार
- ४.३ आधुनिक जीवनशैली मुळे उद्भवणारे विकारावर उपयुक्त योगाभ्यास
- ४.४ योगाद्वारे ताण-तणाव व्यवस्थापन

Transaction Methodology: Classroom Teaching

Suggested Readings:

- १) मंडलिक श्री विश्वास (२०११), योग परिचय , योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- २) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (१९९६), आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ३) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
- ४) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (२००७) , सूर्यनमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार,
- ५) स्वामी शिवानंद (२००६) , योगासन, दिव्य जीवन संघ, शिवानंद नगर टीहरी गढवाल.
- ६) मंडलिक श्री विश्वास, योग प्रवेश , योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ७) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
- ८) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
- ९) मंडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.



Course Objectives:

- 1] विद्यार्थ्यांमध्ये योग शास्त्र विषयाची आवड निर्माण करणे.
- 2] मानवी जीवनाचे ध्येय गाठण्यासाठी प्रयुक्त करणे.
- 3] योग शिकविण्याचे कौशल्य विकसित करणे.

Learning Outcomes:

- 1] योग प्रक्रियांचे शास्त्र शुद्ध पद्धतीने ज्ञान होईल.
- 2] शारीरिक आणि मानसिक स्वाथ्य विषयक जागरूकता निर्माण होईल.
- 3] योग शिकविण्याचे कौशल्य विकसित होईल.

युनिट – १

(२० तासिका)

- १.१ ओंकार साधना, ओंकार प्रार्थना, पतंजली नमन, पूरक हालचाली
- १.२ सूर्यनमस्कार (१२ स्थिती)
- १.३ ध्यानात्मक असने: १) पद्मासन (२मि.) २) वज्रासन (२ मि.)
- १.४ ३) स्वस्तिकासन (२ मि.) ४) सिद्धासन (२ मि.)

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – २

(२० तासिका)

- २.१ शयन स्थितीतील आसने: १) अनंतासन (३० से.) २) विपरीत करणी (१मि.)
- २.२ ३) कंधरासन (१ मि.) ४) नौकासन (३० से.) ५) शंवासन (२ मि.)
- २.३ विपरीत शयन स्थितीतील आसने: १) तिर्यक शलभासन (३०से.) २) शलभासन (३०से.)
- २.४ ३) सरल हस्त भुजंगासन (१मि.) ४) धनुरासन (३०से.) ५) मकरासन (२ मि.)

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – ३

(२५ तासिका)

- ३.१ बैठक स्थिती: १) वक्रासन प्रकार १ आणि २ (३०से.) २) आकर्ण धनुरासन (३०से.)
- ३.२ ३) अर्धमत्स्येन्द्रासन (१ मि.) ४) सुप्त वज्रासन (३०से.) ५) उग्रासन (३०से.)
- ३.३ दंड स्थिती: १) संकाटासन (३० से.) २) उत्कटासन (३० से.) ३) वीरासन (१ मि.)
- ३.४ ४) त्रिकोणासन (१ मि.) ५) ध्रुवासन (१ मि.)

युनिट - ४

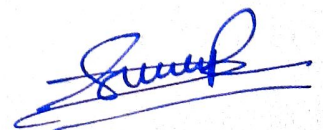
(२५ तासिका)

- ४.१ प्राणायाम (बंधयुक्त) : अनुलोम-विलोम, भामरी, उज्जायी
- ४.२ शुद्धिक्रिया : बिंदु त्राटक, कपालभाती, वमन, जलनेती
- ४.३ सूक्ष्म पाठ घटक
- ४.४ सूक्ष्म पाठ आराखडा लेखन

Transaction Methodology: Classroom Teaching

Suggested Readings:

- १) मंडलिक श्री. विश्वास (२०११), योग परिचय, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- २) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (१९९६), आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ३) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
- ४) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (२००७), सूर्यनमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार,
- ५) स्वामी शिवानंद (२००६), योगासन, दिव्य जीवन संघ, शिवानंद नगर टीहरी गढवाल.
- ६) मंडलिक श्री विश्वास, योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ७) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
- ८) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
- ९) मंडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.



TYBA Sem. VI
DSE- 1B YOG- 361

Introduction of Antaranga Yoga – II

Credits: 3

Marks: 75

Internal Examination: 15

External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] योग व मानसिक आरोग्याचे महत्व अभ्यासणे.
- 2] मानसशास्त्र व योग संबंध अभ्यासणे.
- 3] योगाच्या विविध ग्रंथातील संकल्पनांचा अभ्यास करणे.

Learning Outcomes:

- 1] मानसिक आरोग्याच्या महत्वाची जाणीव होईल.
- 2] भावनिक परिपक्वता निर्माण होईल.
- 3] योगाच्या विविध ग्रंथांमधील संकल्पना अवगत होतील.

युनिट – १

(१२ तासिका)

- १.१ संयम संकल्पना (पा. यो. सू. नुसार)
- १.२ अष्टमहासिद्धी (पा. यो. सू. नुसार)
- १.३ षटचक्र, पंचप्राण, पंचकोश संकल्पना
- १.४ नादानुसंधान (हठप्रदीपिका)

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – २

(१० तासिका)

- २.१ ईश्वर संकल्पना (पा. यो. सू. नुसार)
- २.२ नवधा भक्ती
- २.३ सांख्यदर्शनातील २५ तत्त्वे
- २.४ सिद्धींची उत्पत्ती (पा. यो. सू. नुसार)

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – ३

(१२ तासिका)

- ३.१ मनाच्या विविध व्याख्या आणि मनाच्या अवस्था
- ३.२ मनाचे स्वरूप (योगवशिष्ठानुसार)
- ३.३ मनो निग्रहाचे उपाय (योगवशिष्ठानुसार)
- ३.४ मन आणि इंद्रिय संबंध

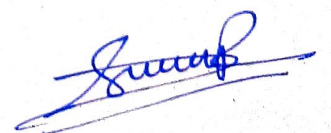
Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

- ४.१ स्थितप्रज्ञ संकल्पना (श्रीमदभगवद्गीतेनुसार)
- ४.२ आत्मतत्त्व संकल्पना
- ४.३ अष्टांगयोग आणि मनःस्वास्थ्य
- ४.४ मन स्वास्थ्यसाठी - ओंकारसाधना

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

Suggested Readings:

- १) स्वामी दिगम्बरजी, झा. डॉ. पितांबर(२०११), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिती, लोनावला
- २) भारंभे भागवत मा., पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फौंडेशन, जळगाव
- ३) सरस्वती स्वामी निरंजनानंद (२००४), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ४) मंडलिक श्री विश्वास, योगसिद्धांत, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ५) बसवरेड्डी डॉ. ईश्वर बी. , पाठक डॉ. सत्यप्रकाश (२०११), हठयोग के आधार एवं प्रयोग, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान नवी दिल्ली.
- ६) मंडलिक श्री विश्वास, योग व मनः स्वास्थ्य, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ७) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
- ८) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
- ९) मांडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.



TYBA Sem. VI
DSE- 1B YOG- 362
Practical – IV

Credits: 3
Marks: 75

Internal Examination: 15
External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] योगिक प्रक्रियांची प्रात्यक्षिकासहित ओळख करून देणे.
- 2] योगिक प्रक्रियांच्या माध्यमातून रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवणे.
- 3] शुद्धीक्रिया, प्राणायाम आणि मुद्रांचा प्रात्यक्षिक अभ्यास करून घेणे.

Learning Outcomes:

- 1] शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ होईल.
- 2] आंतरिक शक्तींचा विकास होईल.
- 3] प्राणायाम आणि मुद्रांच्या अभ्यासाने शारीरिक व मानसिक स्थिरता व सामंजस्य प्रस्थापित होईल.

युनिट – १

(२५ तासिका)

- १.१ ओंकार साधना, ओंकार प्रार्थना, पतंजली नमन, गुरुवंदना
- १.२ आत्मचिंतन प्रार्थना, मंगल भावना, सूर्यनमस्कार
- १.३ शयनस्थितीतील आसने: १) सर्वांगासन(२ मि.) २) हलासन (१ मि.) ३) मत्स्यासन (१मि.)
४) विपरीत करणी (१ मि.) ५) नौकासन (३० से.) ६) शवासन (२ मि.)
- १.४ विपरीत शयनस्थितीतील आसने : १) सरलहस्तभुजंगासन (२ मि.) २) विपरीत नौकासन (३० से.)
३) धनुरासन(३० से.) ४) सहज भुजंगासन (३०से.) ५) मकरासन (१मि.)

Transaction Methodology: practical demonstration

युनिट – २

(२० तासिका)

- २.१ बैठक स्थितीतील आसने : १) सुप्त वज्रासन (३०से.) २) गोमुखासन (३०से.) ३) अर्धमत्स्येन्द्रासन (२मि.)
- २.२ ४) पश्चिमोत्तानासन (२मि.) ५) शशांकासन.(१मि.)
- २.३ दंड स्थितीतील आसने : १) चक्रासन (१मि) २) परिवर्त त्रिकोणासन (३०से.)
- २.४ ३) गरुडासन (३०से.) ४) तिर्यक कटीचक्रासन (३०से.)

Transaction Methodology: practical demonstration

युनिट - ३

(३० तासिका)

- ३.१ प्राणायाम (बंध युक्त) : १) नाडीशुद्धी २) भ्रामरी ३) उज्जायी
३.२ ४) सित्कारी ५) भस्त्रिका
३.३ शुद्धिक्रिया : १) जलनेती २) रबरनेती ३) कपालभाती
३.४ ४) दंड धौती ५) अग्निसार ६) त्राटक

Transaction Methodology: practical demonstration

युनिट - ४

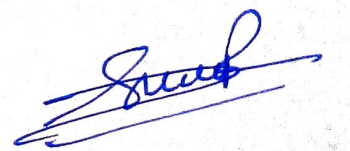
(१५ तासिका)

- ४.१ प्राण मुद्रा
४.२ समान मुद्रा
४.३ अपान मुद्रा
४.४ उदान मुद्रा, व्यान मुद्रा

Transaction Methodology: practical demonstration

Suggested Readings:

- १) मंडलिक श्री विश्वास (२०११), योग परिचय, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
२) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (१९९६), आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
३) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
४) सरस्वती स्वामी सत्यानंद (२००७), सूर्यनमस्कार, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार,
५) स्वामी शिवानंद (२००६), योगासन, दिव्य जीवन संघ, शिवानंद नगर टीहरी गढवाल.
६) मधुसूदन देसाई - मुद्रा विज्ञान
७) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
८) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
९) मंडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
१०) मंडलिक श्री विश्वास, योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.



Course Objectives:

- 1] योग शिक्षणासाठी उपयुक्त घटकांची माहिती करून देणे.
- 2] एकाग्रता व मानसिक शक्ती विकसित करणे.
- 3] शिथिलीकरणाचे तंत्र विकसित करणे.

Learning Outcomes:

- 1] योगशिक्षक व सहा.योगशिक्षक म्हणून पात्रता येईल.
- 2] स्पर्धा परीक्षांच्या दृष्टीने शारीरिक व मानसिक तयारी होईल.
- 3] योगानिद्रेच्या अभ्यासाने शिथिलीकरणाचे तंत्र विकसित होईल.

युनिट – १

(१२ तासिका)

- १.१ योगवर्ग नियोजन
- १.२ योगवर्ग व्यवस्थापन
- १.३ पाठनियोजनाचे महत्व आणि उपयोगिता
- १.४ ३० मिनिटांच्या पाठनियोजनातील आवश्यक घटक.

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – २

(१२ तासिका)

- २.१ योगासन : महत्व, उपयोगिता आणि सर्वसामान्य लाभ
- २.२ प्राणायाम : महत्व, उपयोगिता आणि सर्वसामान्य लाभ
- २.३ शुद्धीक्रिया : महत्व, उपयोगिता आणि सर्वसामान्य लाभ
- २.४ मुद्रा आणि बंध : महत्व, उपयोगिता आणि सर्वसामान्य लाभ

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – ३

(११ तासिका)

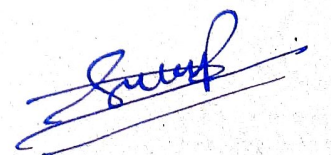
- ३.१ योगनिद्रा – महत्व, उपयोगिता आणि सर्वसामान्य लाभ
- ३.२ ध्यान – महत्व आणि सर्वसामान्य लाभ
- ३.३ विद्यार्थ्यांसाठी योगसाधना
- ३.४ वृद्धांसाठी योगसाधना

Transaction Methodology: Classroom Teaching

- ४.१ महिलांसाठी योगसाधना
- ४.२ कार्यालयीन कर्मचाऱ्यांसाठी योगसाधना
- ४.३ खेळाडूंची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी योगसाधना
- ४.४ उच्च अधिकारी वर्गातील लोकांची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी योगाभ्यास
Transaction Methodology: Classroom Teaching

Suggested Readings:

- १) स्वामी दिगम्बरजी, झा. डॉ. पितांबर(२०११), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिती, लोनावला
- २) भारंबे भागवत मा., पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फाँडेशन, जळगाव
- ३) सरस्वती स्वामी निरंजनानंद (२००४), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- ४) मंडलिक श्री विश्वास, योगसिद्धांत, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ५) बसवरेड्डी डॉ. ईश्वर बी. , पाठक डॉ. सत्यप्रकाश (२०११), हठयोग के आधार एवं प्रयोग, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान नवी दिल्ली.
- ६) मंडलिक श्री विश्वास, योग व मन: स्वास्थ्य, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ७) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
- ८) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
- ९) मांडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- १०) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.



TYBA Sem. VI
DSE- 2B YOG- 364
Yoga – Modern Era

Credits: 3
Marks: 75

Internal Examination: 15
External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] आधुनिक योगशास्त्राचा परिचय करून घेणे.
- 2] योग क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या विविध संस्थांचा परिचय करून देणे.
- 3] आधुनिक परंपरेतील योगी आणि त्यांनी विकसित केलेल्या योगिक प्रक्रियांची ओळख करून देणे.

Learning Outcomes:

- 1] आधुनिक युगातील योगाचे व आणि त्यांनी विकसित केलेल्या योगिक प्रक्रियांची ओळख होईल.
- 2] योग क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या विविध संस्थांची ओळख होईल.
- 3] आधुनिक योगात योगक्षेत्रात होणाऱ्या विकासचे ज्ञान अवगत होईल.

युनिट – १

(१२ तासिका)

- १.१ योग्यांचा जीवन परिचय आणि योग क्षेत्रातील योगदान - स्वामी विवेकानंद,
- १.२ स्वामी दयानंद सरस्वती , रामकृष्ण परमहंस
- १.३ स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवल्यानंद,
- १.४ महेश योगी, महर्षी अरविंद

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – २

(१२ तासिका)

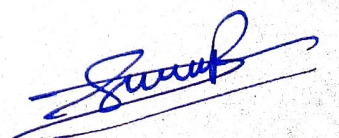
- २.१ योग्यांचा जीवन परिचय आणि योग क्षेत्रातील योगदान - प. श्रीराम शर्मा आचार्य
- २.२ आचार्य विद्यासागर, आचार्य तरुण सागर
- २.३ शारदा माता, शामाचरण लाहिडी
- २.४ महर्षी रमण, , टी. कृष्णमाचार्य

Transaction Methodology: Classroom Teaching, ICT

युनिट – ३

(१० तासिका)

- ३.१ विविध योग संस्थांचा परिचय –मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान - नवी दिल्ली
- ३.२ स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्र -बंगरूळ, बिहार स्कूल ऑफ योग - मुंगेर, शिवानंद आश्रम-ऋषिकेश
- ३.३ पतंजली योग पीठ - हरिद्वार, गुरुकुल कांगडी विश्व कैवल्यधाम -लोणावळा विद्यालय - हरिद्वार
- ३.४ देव संस्कृती विश्वविद्यालय - हरिद्वार, योग विद्या गुरुकुल - नाशिक



युनिट - ४

(११ तासिका)

- ४.१ भावातीत ध्यान - महर्षी महेश योगी, क्रियायोग - शामाचरण लाहीडी
- ४.२ प्रज्ञायोग - प. श्रीराम शर्मा आचार्य, महर्षी अरविंद - पूर्ण योग,
- ४.३ सुदर्शन क्रिया - श्री. श्री. रविशंकर
- ४.४ विपश्यना - श्री. सत्यनारायण गोयंका,

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, झोलिया 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 गोरखपुर
- 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) भारंभे भागवत मा., पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फाँडेशन, जळगाव
- ९) श्री श्रीमद ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद (१९९६), भगवद्गीता जशी आहे तशी, भक्तिवेदांत ट्रस्ट मुंबई.



TYBA Sem. VI
SEC – 2 YOG- 360
Diet & Health – II

Credits: 2
Marks: 50

Internal Examination: 10
External Examination: 40

Course Objectives:

- 1] निसर्गोपचार आणि आयुर्वेदातील आरोग्यदायी आहाराचे महत्व पटवून देणे.
- 2] आधुनिक अयोग्य आहाराची ओळख करून देणे.
- 3] दिनचर्या आणि ऋतुचर्या या संकल्पना पटवून देणे.

Learning Outcomes:

- 1] निसर्गोपचार आणि आयुर्वेदातील आहाराची विविध संकल्पनांची संक्षिप्त ओळख होईल.
- 2] आधुनिक अयोग्य आहाराविषयीची ओळख होईल.
- 3] दिनचर्या आणि ऋतुचर्या या संकल्पनांची ओळख होऊन सुदृढ व निरोगी आरोग्य आयुष्य विषयी जाणीव निर्माण होईल.

युनिट – १

(८ तासिका)

- १.१ आरोग्यदायी आहाराचे महत्व
- १.२ योगिक आहाराचे प्रकार (सात्विक, राजसिक, तामसिक)
- १.३ आयुर्वेदानुसार षडरसात्मक आहार
- १.४ आयुर्वेदानुसार चौरस आहार, समतोल आहार

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – २

(७ तासिका)

- २.१ आधुनिक आहाराचे दुष्परिणाम
- २.२ फळ आणि भाज्यांचे महत्व
- २.३ मोडधान्य आणि द्विदल धान्यांचे महत्व
- २.४ अन्न साठवणूकीच्या पारंपारिक पद्धती

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – ३

(७ तासिका)

- ३.१ अन्न संस्कार संकल्पना
- ३.२ आधुनिक काळातील तीन विषारी अन्नपदार्थ
- ३.३ पॉलिश आणि सिंथेटिक आहार पदार्थांचे दुष्परिणाम
- ३.४ भारतीय संस्कृतीतील उपवास संकल्पना आणि महत्व



युनिट - ४

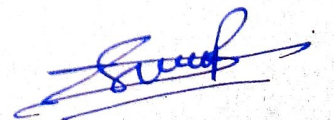
(८ तासिका)

- ४.१ आयुर्वेदानुसार दिनचर्या
- ४.२ आयुर्वेदानुसार ऋतुचर्या
- ४.३ रोग प्रतिकारक्षमता वृद्धी आणि आहार
- ४.४ नैसर्गिक आहाराचे महत्त्व

Transaction Methodology: Classroom Teaching

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, ज्ञा. डॉ. पितांबर(२०११), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिती, लोनावला
- ५) श्री श्रीमद ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद (१९९६), भगवदगीता 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.



Ethical - Holistic Health & Yoga – I

Credits: 3

Marks: 75

Internal Examination: 15

External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] व्यक्तिगत आणि सामाजिक नैतिक मुल्ये विकसित करणे.
- 2] विविध दर्शन शास्त्रातील नैतिक मुल्यांची ओळख करून देणे.
- 3] सामाजिक कर्तव्याची जाणीव निर्माण करणे.

Learning Outcomes:

- 1] व्यक्तिगत आणि सामाजिक नैतिक मुल्ये विकसित होतील.
- 2] विविध दर्शन शास्त्रातील नैतिक मुल्यांचा परिचय होईल.
- 3] सामाजिक कर्तव्य आणि नितीमुल्यांची जाणीव निर्माण होईल.

युनिट – १

(१२ तासिका)

- १.१ नैतिक मुल्ये : अर्थ, व्याख्या आणि स्वरूप
- १.२ व्यक्तिगत आणि सामाजिक नितीमुल्ये
- १.३ सर्वांगीण आरोग्य-व्याख्या आणि अर्थ
- १.४ सर्वांगीण आरोग्य-दृष्टीकोन

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – २

(१२ तासिका)

- २.१ योगशास्त्रातील व्यक्तिगत नैतिकता
- २.२ व्यक्तिगत नितीमुल्ये आणि सर्वांगीण आरोग्य
- ३.३ योगशास्त्रातील सामाजिक नैतिकता
- ३.४ सामाजिक नैतिकता आणि सर्वांगीण आरोग्य

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट – ३

(१० तासिका)

- ३.१ सामाजिक नैतिकता आणि मानसिक स्वास्थ्य
- ३.२ व्यक्तिगत नैतिकता आणि मानसिक स्वास्थ्य
- ३.३ योग-आध्यात्मिकता
- ३.४ योग-आध्यात्मिकता आणि सर्वांगीण आरोग्य

Transaction Methodology: Classroom Teaching

युनिट - ४

- ४.१ जैन दर्शनातील त्रीरत्ने
- ४.२ बौद्ध दर्शनातील आर्यसत्ये
- ४.३ बौद्ध दर्शनातील आर्य अष्टांग मार्ग
- ४.४ बौद्ध दर्शनातील पंचशील

Transaction Methodology: Classroom Teaching

Suggested Readings:

- १) त्रिलोक राजीव जैन (२०१५), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिकेशन्स हाऊस, भोपाल.
- २) कुमार डॉ. कामाख्या (२०१०), मानव चेतना एवं योग विज्ञान, झोलिया पुस्तक भंडार, हरिद्वार.
- ३) सिन्हा, प्रो. हरेन्द्र प्रसाद (२०१०), भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली.
- ४) कोल्हटकर कृ. के. (२००३), पातंजल योग दर्शन, आदित्य प्रतिष्ठान पुणे.
- ५) Joseph Alter - Yoga in modern time.
- ६) William Broad – Yoga the risks & the rewards.



Ethical - Holistic Health & Yoga – II (Practical)

Credits: 3

Marks: 75

Internal Examination: 15

External Examination: 60

Course Objectives:

- 1] योगासनांचा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यवर होणाऱ्या परिणामांची माहिती देणे.
- 2] स्वयंरोजगाराची आवश्यक कौशल्य विकसित करणे.
- 3] योग शिक्षणासाठी उपयुक्त घटकांची माहिती करून देणे.

Learning Outcomes:

- 1] सहाय्यक योग शिक्षक म्हणून पात्रता येईल.
- 2] व्यक्तिमत्व आणि नैतिक मूल्ये विकसित होतील.
- 3] योग शिक्षणाचे कौशल्य विकसित होईल.

युनिट –१ प्रोजेक्ट बुक तयार करणे.

(२५ तासिका)

Transaction Methodology: Classroom Teaching & Discussion

युनिट –२ दोन व्याख्यानाचे लेखन आणि त्यापैकी कोणत्याही एका विषयाचे सादरीकरण (१५ तासिका)

Transaction Methodology: Classroom Teaching & Discussion

युनिट –३ पाठ नियोजन लेखन

(२५ तासिका)

Transaction Methodology: Classroom Teaching & Discussion


युनिट –४ पाठ नियोजन सादरीकरण

(१५ तासिका)

Transaction Methodology: Classroom Teaching, Discussion & Demonstration

Suggested Readings:

- १) घरोटे एम. एल. एवं गांगुली श्रीमंत कुमार (२००१), योगाभ्यासो के अध्यापन विधिया, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिती लोणावळा.
- २) जैन डॉ. किरण, योगशिक्षणशास्त्र, योग क्रीडा प्रबोधिनी नाशिक.
- ३) मंडलिक डॉ. विश्वास (२००३), योगशिक्षक, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक.
- ४) स्वामी दिगम्बरजी, झा. डॉ. पितांबर(२०११), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिती, लोनावला
- ५) सरस्वती स्वामी निरंजनानंद (२००४), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.


Chairman
Board of studies in
yogic science