

KCES's
Moolji Jaitha College, Jalgaon
(An Autonomous College Affiliated to KBC North Maharashtra University)

SYLLABUS OF
YOG- 1
YOGA FOR FITNESS



UNDER
CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)

w.e.f. 2020-21

[Handwritten signature]

CBCS Autonomous Structure

YOG -1

YOGA FOR FITNESS

(CBCS W.E.F. 2020-21)

(FY B. A. / B. Com. / B. Sc. Sem. - I)

क्रेडीट	तासिका	गूण
०२	३०	(४० बहिस्थ + १० अंतर्गत) = ५०

अभ्यासक्रमाची उद्दिष्ट्ये (Objectives) –

- १) विद्यार्थ्यांमध्ये योगशास्त्र विषयाची आवड निर्माण करणे.
- २) योगिक प्रक्रियांच्या शास्त्रशुद्ध माहितीची विद्यार्थ्यांना ओळख करवून देणे.
- ३) शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यविषयक जागरूकता विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण करणे.
- ४) योगिक प्रक्रियांच्या प्रात्यक्षिक अभ्यासक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ राखणे.

अभ्यासक्रमाची साध्ये (Outcomes) –

- १) विद्यार्थ्यांमध्ये योगशास्त्र विषयाची आवड निर्माण होईल.
- २) योगिक प्रक्रियांच्या शास्त्रशुद्ध माहितीची विद्यार्थ्यांना ओळख होईल.
- ३) विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यविषयक जागरूकता निर्माण होईल.
- ४) योग प्रात्यक्षिक अभ्यासक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ राखण्यास मदत होईल.

[Handwritten Signature]

YOG -1
YOGA FOR FITNESS

युनिट- १ प्रात्यक्षिक (योगिक प्रक्रियांचे कृती, लाभ, दक्षतांसहित प्रात्यक्षिक) -

१.१ ओंकार साधना, गुरुवंदना, पतंजली नमन, आत्मचिंतन प्रार्थना.

१.२ पूरक हालचाली (प्रकार १ ते १२), सूर्यनमस्कार (१२ स्थिती)

१.३ आसन - अ) शयन स्थितीतील आसने - १) द्विपाद उत्तानपादासन

२) नौकासन

३) विपरीत करणी आसन

४) कंधरासन

५) पवनमुक्तासन

६) शवासन

ब) विपरीत शयन स्थितीतील आसने - १) भुजंगासन

२) अर्ध शलभासन

३) शलभासन

४) मकरासन

क) बैठक स्थितीतील आसने -

१) पद्मासन

२) वज्रासन

३) वक्रासन

४) उष्ट्रासन

५) वज्रासन योगमुद्रा

६) पश्चिमोत्तानासन

ड) दंड स्थितीतील आसने-

१) वीरासन

२) त्रिकोणासन

३) वृक्षासन

४) ताडासन

१.४ श्वसन अभ्यास आणि प्राणायाम -

१) जलद श्वसन (प्रकार १ ते ६)

२) दीर्घ श्वसन (समप्रमाण, दीडपट प्रमाण)

३) प्राणायाम (बंध विरहीत):

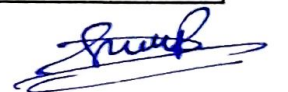
अनुलोम विलोम, भ्रामरी, शीतली

१.५ शुद्धीक्रिया -

१) बिंदू त्राटक

२) अग्निसार

३) कपालभाती

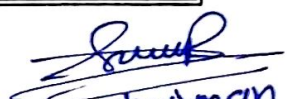


युनिट - २ तात्त्विक अभ्यास :

- २.१ योग : अर्थ आणि व्याख्या, योग विषयक समज आणि गैरसमज
- २.२ योगाभ्यास पूर्वतयारी - उपयुक्त जागा, वातावरण, पोषाख
- २.३ योग आणि व्यायाम यातील तुलना
- २.४ अष्टांग योग संक्षिप्त परिचय
- २.५ आसनांचे स्थितीनुसार वर्गीकरण

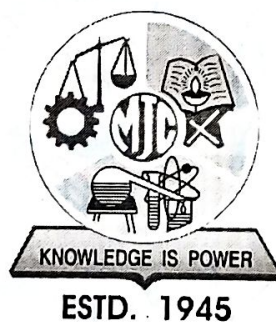
- संदर्भ ग्रंथ सूची-

१. मंडलिक डॉ. विश्वास, योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन, २०१७
२. चिकोडे डॉ. रणजीत, योगजीवन, रिया पब्लिकेशन्स. कोल्हापूर, २०१३
३. स्वामी विवेकानंद, राजयोग, रामकृष्ण मठ, नागपूर, २००७
४. अय्यंगार डॉ. बी. के. एस. , योग सर्वासाठी, राहन प्रकाशन, पुणे, २०१०
५. मंडलिक डॉ. विश्वास, अष्टांगयोग दर्शन, योग चैतन्य प्रकाशन, २००९
६. भारंबे प्रा. भागवत मा., पातंजल योग दर्शन, भक्तीसाधना फाऊंडेशन, जळगाव
७. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, संस्कार प्रदीप, श्री गुरुदेव प्रकाशन, गुरुकुंज आश्रम जि. अमरावती.
८. जैन डॉ. किरण, सर्वासाठी प्राथमिक योग साधना, योग क्रीडा प्रबोधिनी, नाशिक, २००८


Chairman
Board of Studies in Yogic Science

KCES's
Moolji Jaitha College, Jalgaon
(An Autonomous College Affiliated to KBC North Maharashtra University)

SYLLABUS OF
YOG- 2
ADVANCED YOGA FOR FITNESS



UNDER
CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)

w.e.f. 2020-21

Signature

CBCS Autonomous Structure

YOG -2

ADVANCED YOGA FOR FITNESS

(CBCS W.E.F. 2020-21)

(FY B. A. / B. Com. / B. Sc. Sem. - II)

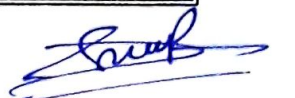
क्रेडीट	तासिका	गूण
०२	३०	(४० बहिस्थ + १० अंतर्गत) = ५०

अभ्यासक्रमाची उद्दिष्ट्ये (Objectives) –

- १) विद्यार्थाना प्रगत योगिक प्रक्रियांची शास्त्रशुद्ध ओळख करवून देणे.
- २) शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ राखण्यासाठी योगिक प्रक्रियांचा अभ्यास करवून घेणे.
- ३) विद्यार्थांचा व्यक्तिमत्व विकास घडवून आणण्यासाठी योगिक प्रक्रियांचा उपयोग करवून घेणे.
- ४) योगशास्त्राच्या माध्यमातून विद्यार्थामधील नैतिक मूल्ये आणि आध्यात्मिक शक्तीचा विकास करणे.

अभ्यासक्रमाची साध्ये (Outcomes) –

- १) प्रगत योगिक प्रक्रियांची विद्यार्थाना शास्त्रशुद्ध ओळख होईल.
- २) योगिक प्रक्रियांच्या प्रात्यक्षिक अभ्यासाने शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ राखण्यास मदत होईल.
- ३) प्रात्यक्षिक योगाभ्यासाने विद्यार्थांचा व्यक्तिमत्व विकास घडून येईल.
- ४) नैतिक मूल्यांचा विकास घडून येण्यास मदत होईल.
- ५) कौटुंबिक आणि सामजिक स्वास्थ्य सुदृढ होण्यास मदत होईल.



YOG -2

ADVANCED YOGA FOR FITNESS

युनिट- १ प्रात्यक्षिक (योगिक प्रक्रियांचे कृती, लाभ, दक्षतांसहित प्रात्यक्षिक) -

१.१ प्रारंभिक प्रार्थना, ओंकार साधना, गुरुवंदना, पतंजली नमन, शांतीपाठ

१.२ सूर्यनमस्कार सराव (१२ स्थिती)

१.३ आसन -

अ) शयन स्थितीतील आसने - १) सर्वांगासन

२) हलासन

३) मत्स्यासन

४) मर्कटासन

५) चक्रासन

६) शवासन

ब) विपरीत शयन स्थितीतील आसने - १) तिर्यक भुजंगासन

२) धनुरासन

३) विपरीत नौकासन

४) मकरासन

क) बैठक स्थितीतील आसने - १) सिद्धासन

२) अर्ध मत्स्येन्द्रासन

३) आकर्ण धनुरासन

४) शशांकासन

५) गोमुखासन

ड) दंड स्थितीतील आसने- १) उत्कटासन

२) परिवर्त त्रिकोणासन

३) एकपादासन

४) तिर्यक ताडासन

१.४ श्वसन अभ्यास आणि प्राणायाम - १) जलद श्वसन (प्रकार १ ते ६) सराव

२) दीर्घ श्वसन (दुप्पट प्रमाण)

३) प्राणायाम (बंध विरहित):

सूर्यभेदन, भस्त्रिका, सित्कारी

१.५ शुद्धीक्रिया - १) जलनेती


२) रबर नेती

युनिट - २ तात्विक अभ्यास :

- २.१ आसन - योगासूत्राच्या आधारे अर्थ, व्याख्या आणि परिणाम
- २.२ प्राणायाम - योगासूत्राच्या आधारे अर्थ, व्याख्या आणि परिणाम
- २.३ शारीरिक स्वास्थ्यासाठी योगसाधनेचे महत्व
- २.४ मानसिक स्वास्थ्यासाठी योगसाधनेचे महत्व
- २.५ विद्यार्थ्यांसाठी योगाचे महत्व

- संदर्भ ग्रंथ सूची-

१. स्वामी सत्यानंद सरस्वती, आसन- प्राणायाम- मुद्रा- बंध, बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर बिहार
२. मंडलिक डॉ. विश्वास, योग परिचय, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
३. मंडलिक डॉ. विश्वास, योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक
४. चिकोडे डॉ. रणजीत, योगजीवन, रिया पब्लिकेशन्स. कोल्हापूर, २०१३
५. स्वामी विवेकानंद, राजयोग, रामकृष्ण मठ, नागपूर, २००७
६. अय्यंगार डॉ. बी. के. एस. , योग सर्वासाठी, राहन प्रकाशन, पुणे, २०१०
७. मंडलिक डॉ. विश्वास, अष्टांगयोग दर्शन, योग चैतन्य प्रकाशन, २००९
८. भारंबे प्रा. भागवत मा., पातंजल योग दर्शन, भक्तीसाधना फाऊंडेशन, जळगाव
९. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, संस्कार प्रदीप, श्री गुरुदेव प्रकाशन, गुरुकुंज आश्रम जि. अमरावती.
१०. जैन डॉ. किरण, सर्वासाठी प्राथमिक योग साधना, योग क्रीडा प्रबोधिनी, नाशिक, २००८


Chairman
Board of Studies in Yogic Sci