



यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

(P126)
योगशिक्षक
पदविका

योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम

पेपर - I , योगसिद्धांत - I

(तासिका - २५)

HSC 091

(गूण ८० + २० = १००)

बहिस्थ लेखी परीक्षा - ८० गूण, अंतर्गत लेखी परीक्षा - २० गूण, एकूण गूण - १००

युनिट : I

- १.१) योग - व्याख्या, अर्थ व स्वरूप (गीता, पातंजल योग सुत्र, कठोपनिषदातील)
- १.२) योगविषयी समज - गैरसमज
- १.३) योगशास्त्राचा सर्व साधारण इतिहास
- १.४) योगातील विविध प्रवाह

युनिट : II

- १.१) हठप्रदिपिकेनुसार चतुरंग योग ओळख
- १.२) घेरंड संहितेनुसार सप्तांग योगाची ओळख
- १.३) पातंजल योगसूत्र संक्षिप्त परिचय
- १.४) अष्टांग योगाची पार्श्वभूमी आणि सविस्तर वर्णन (बहिरंग आणि अंतरंग योग)

युनिट : III

- १.१) योगाभ्यासासाठी करावयाची पूर्व तयारी
हठप्रदिपिकेनुसार योगाभ्यासासाठी उपयुक्त स्थान वर्णन
- १.२) प्रार्थना व उपासनेचे महत्व
- १.३) हठप्रदिपिकेतील षटकर्माची ओळख आणि संक्षिप्त परिचय
- १.४) योगाभ्यास आणि व्यायाम यातील तुलना

युनिट : IV

- १.१) आसन संकल्पना , स्थिती नुसार वर्गीकरण, आसनांचे सर्वसामान्य लाभ, तोटे व दक्षता
- १.२) प्राणायाम संकल्पना , व्याख्या, सर्वसामान्य लाभ, दक्षता.
हठप्रदिपिका व घेरंड संहितेतील अष्टकुंभकाची नावे
- १.३) सूक्ष्म व्यायाम आणि पुरक हालचालीचे योगाभ्यास वर्गातील महत्व
- १.४) सूर्यनमस्कार :- महत्व आणि आवश्यकता

नोट्स करीता पृष्ठ क्रमांक : युनिट - I : १ ते ११, ९ युनिट - II : १ ते ८, १९ ते २५, ३५ ते ३७, २७ ते ३७
युनिट - III : ८०, ५० ते ५३, १२५ ते १३६, ७६ युनिट - IV: ७७ ते ७९, ९४, ९५, ९६



यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

(P126)
योगशिक्षक
पदविका

योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम

पेपर - II , शरिररचना व क्रिया विज्ञान

(तासिका - २५)

HSC 092

(गूण ८० + २० = १००)

बहिस्थ लेखी परीक्षा - ८० गूण, अंतर्गत लेखी परीक्षा - २० गूण, एकूण गूण - १००

युनिट : I

- १.१) पेशी - आकृती, रचना, प्रकार व कार्य
- १.२) स्नायू संस्था - रचना व कार्य
- १.३) स्नायूंचे प्रकार व स्नायूंचा प्रतिसाद
- १.४) अस्थिसंस्था - रचना, संख्या, अस्थिसंमुहन, प्रकार व कार्य

युनिट : II

- २.१) संधी - वर्गीकरण, प्रकार आणि कार्य
- २.२) पाठीचा कणा - मणक्यांची संख्या, रचना, आकृती व कार्य
- २.३) अभिसरण संस्था - प्रकार, रस - रसाभिसरण, रक्त व रक्तातील घटक
- २.४) हृदय - आकृती, रचना, कार्य (रक्ताभिरण)

युनिट : III

- ३.१) श्वसनसंस्था - आकृती, रचना, कार्य
- ३.२) श्वसनप्रक्रीया व श्वसनप्रकार (उदरश्वसन, अंतःश्वसन, योगिक श्वसन)
- ३.३) पचनसंस्था - आकृती, रचना, व कार्य
- ३.४) पचनास मदत करणाऱ्या ग्रंथींची रचना व कार्य (लालाग्रंथी, यकृत, स्वादुपिंड)

युनिट : IV

- ४.१) उत्सर्जन संस्था - अवयव, प्रकार, मूत्रोत्सर्जक संस्था रचना, आकृती व कार्य
- ४.२) प्रजनन संस्था - प्रकार (पुरुष व स्त्री प्रजनन संस्था) रचना व कार्य
- ४.३) मज्जा संस्था - प्रकार, मोठा मेंदु - आकृती, भाग, रचना व कार्य
- ४.४) अंतःस्त्रावी ग्रंथी - नावे, त्यांचे स्त्राव व त्यांचे शरिरातील कार्य

नोट्स करिता पृष्ठ क्रमांक :

युनिट - I : ४२ ते ४९

युनिट - II : ४६, ४७, ६१ ते ६६

युनिट - III : ५१ ते ६०

युनिट - IV: ६७ ते ८२



यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

(P126)
योगशिक्षक
पदविका

योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम

पेपर - III , शिक्षणशास्त्र

(तासिका - २५)

HSC 093

(गूण ८० + २० = १००)

बहिस्थ लेखी परीक्षा - ८० गूण, अंतर्गत लेखी परीक्षा - २० गूण, एकूण गूण - १००

युनिट : I

- १.१) शिक्षण - व्याख्या, उगम, विकास
- १.२) योग शिक्षणाची तत्वे
- १.३) योगशिक्षण म्हणजे काय ? व्याख्या व अर्थ
- १.४) योगशिक्षणाची उद्दीष्टे

युनिट : II

- २.१) योगशिक्षण पद्धती मुलतत्वे - १
(योगशिक्षणाची आवश्यकता, पद्धती, अध्यापन आणि अध्ययन)
- २.२) योगशिक्षणावर परिणाम करणारे घटक
- २.३) योगशिक्षण पद्धती मुलतत्वे - २
- २.४) सामुदायिक योगशिक्षण - गरज व महत्व

युनिट : III

- ३.१) योगाभ्यासासाठी वातावरण निर्मिती
- ३.२) आदर्श योगशिक्षकाचे गूण, योग वर्गासाठी जाहीरात
- ३.३) पाठ संकल्पना व नियोजन
- ३.४) आदर्श पाठ नियोजन

युनिट : IV

- ४.१) वर्ग संचालन - व्याख्या
- ४.२) वर्ग संयोजन (शिक्षण, जागा, विद्यार्थी)
- ४.३) वर्ग व्यवस्थापन (अध्ययन, प्रक्रीया आणि विद्यार्थी, शिक्षक, संबंध)
- ४.४) शैक्षणिक साहित्य व परिणामकारक उपयोग (शिक्षण साहित्य)

नोट्स करिता पृष्ठ क्रमांक :

युनिट - I : १, २, ३, ५, ६, ७, ९, १२ ते १९

युनिट - II : १५ ते १९, ९, १०

युनिट - III : २६ ते ३९

युनिट - IV : २१, २२, २४, २५, ५४, ५५



यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

(P126)
योगशिक्षक
पदविका

योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम

पेपर - IV , भारतीय आहारशास्त्र

(तासिका - २५)

HSC 096

(गूण ८० + २० = १००)

बहिस्थ लेखी परीक्षा - ८० गूण, अंतर्गत लेखी परीक्षा - २० गूण, एकूण गूण - १००

युनिट : I

- १.१) आरोग्य संकल्पना, WHO - व्याख्या
- १.२) सर्वांसाठी आरोग्य व अंतःबाह्य शुद्धी - स्पष्टीकरण
- १.३) घर वातावरण परीसर स्वच्छता व महत्त्व - शरीर शुद्धी - शरीराची स्वच्छता,
- १.४) आहार आणि बदलत्या गरजा

युनिट - II

- २.१) आहार - आयुर्वेद, योगिक. आधुनिक दृष्टीकोन
- २.२) आहार आयुर्वेदानुसार आहार संकल्पना, आहाराचे कार्य, आहाराचा उद्देश, आहाराचे नियम
- २.३) आहार संस्कार - अनशन, अध्ययन, विषमाशन - विरूद्धात्र
- २.४) षडरस आहार, सप्तधातुवर्धक आहार, त्रिगुणात्मक आहार (सात्त्विक, राजसिक, तामसिक)

युनिट : III

- ३.१) यौगिक दृष्टीकोनातून आहार - मिताहार - युक्ताहार, लंघन - योगासने व आहार संबंध
- ३.२) आहार आधुनिक दृष्टीकोन कार्बोहायड्रेट्स (पिष्टमय पदार्थ), प्रोटीन्स (प्रथिने), फॅट्स, क्षार, जीवनसत्वे- सामान्य माहिती
- ३.३) चौरस आहाराचे महत्त्व, शाकाहार व मांसाहार तुलना
- ३.४) वनस्पती तूप, पॉलीश केलेले तांदुळ, डबाबंद पदार्थ, बेकरीचे पदार्थ, शीतपेये, चहा, काफी प्रिझर्वेटीव्हज, पाटया - अनारोग्याचे कारण.

युनिट : IV

- ४.१) विहार - दिनचर्या (निद्राविचार - भोजनाच्या वेळा, ब्राम्हमुहूर्तावर उठल्यापासून झोपेपर्यंत आचरण)
- ४.२) ऋतुचर्या - ऋतूनुसार आहार व विहार
- ४.३) पचनसंस्थेचे आरोग्य आणि आहार
- ४.४) आहार आणि वातावरण

नोट्स करीता पृष्ठ क्रमांक :

युनिट - I : ११३ ते ११८

युनिट - II : ९८ ते १०१, ८४ ते ८९

युनिट - III : १४४ ते १७६

युनिट - IV : १०३ ते ११२



यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

(P126)

योगशिक्षक
पदविका

योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम

पेपर - V , योगाभ्यास , प्रात्यक्षिक व नोंदवही

(तासिका - ६०)

HSC 094/HSC 095

(गूण ८० + २० = १००)

बहिःस्थ परीक्षा - योगाभ्यास प्रात्यक्षिक - ८० गूण, अंतर्गत प्रात्यक्षिक- नोंदवही लेखन - २० गूण, एकूण गूण - १००

युनिट : I

शयन स्थितीतील आसने :

पूरक हालचाली, सूर्यनमस्कार आणि आसने

एकपाद उत्तानपादासन ३० से. द्विपाद उत्तानपादासन ३० से.

सर्वांगासन १ मि.

मत्स्यासन १ मि.

हलासन १ मि.

नौकासन ३० से. ,

पवनमुक्तासन २ मि.

शवासन ३ मि.

द्रोणासन ३० से.

विपरीत शयन स्थितीतील आसने :

वक्रहस्त भुजंगासन १ मि.

सरलहस्त भुजंगासन १ मि.

अर्ध शलभासन ३० से.

पूर्ण शलभासन ३० से.

मकरासन ३ मि.

नौकासन ३० से.

युनिट : II

बैठक स्थितीतील आसने :

स्वस्तिकासन २ मि.

पद्मासन २ मि.

पर्वतासन १ मि.

वक्रासन १ मि.

वज्रासन ३ मि.

वज्रासन योगमुद्रा (प्रकार १ व २) १ मि.

पश्चिमोत्तानासन १ मि.

पद्मासन योगमुद्रा (प्रकार १ व २) १ मि.

बद्धपद्मासन १ मि.

आकर्ण धनुरासन (प्रकार १ व २) १ मि.

अर्धमत्स्येन्द्रासन १ मि.

शशांकासन ३ मि.

दंड स्थितीतील आसने :

विरासन ३० से.

त्रिकोणासन १ मि.

वृक्षासन ३० से.

उग्रासन ३० से.

युनिट : III

श्वसनाचे प्रकार :-

संधश्वासन आणि दिर्घ श्वसन :

अ) प्रमाण १:१

ब) प्रमाण १:२

जलद श्वसन :

६ प्रकार

शुद्धिक्रिया :

अग्निसार

बिंदू त्राटक

नेत्रप्रक्षालन

जलनेती

रबरनेती

बंध :

मूलबंध,

उड्डीयान बंध

जिह्वाबंध

मुद्रा :

ब्रह्ममुद्रा

सिंहमुद्रा

प्राणायाम :

नाडिशुद्धी,

शीतली,

सित्कारी,

भ्रामरी,

भस्त्रिका,

उज्जायी,

सूर्यभेदन

युनिट : IV प्रात्यक्षिक नोंदवही

गूण विभाजन

पेपर - V योगाभ्यास, प्रात्यक्षिक व नोंदवही

बहिस्थ परीक्षा :	योगाभ्यास प्रात्यक्षिक	- ८० गूण	
अंतर्गत परीक्षा :	प्रात्यक्षिक नोंदवही लेखन	- २० गूण	एकूण गूण - १०० गूण
बहिस्थ परीक्षा :	योगाभ्यास प्रात्यक्षिक - योगिक प्रक्रियांवर आधारित प्रात्यक्षिकासाठी एकूण गूण ८० यामध्ये खालीलप्रमाणे प्रश्नांचा समावेश असावा.....		
१) आसने - ८	(प्रत्येक स्थितीतील २ आसने, १ आसन विद्यार्थ्यांच्या आणि १ परीक्षकांच्या मतानुसार) ८ आसने x प्रत्येकी ४ गूण एकूण गूण = ३२		
२) शुद्धिक्रिया - २	(१ क्रिया विद्यार्थ्यांच्या आणि १ परीक्षकांच्या मतानुसार) २ x प्रत्येकी ४ गूण = ०८		
३) प्राणायाम - २	(१ प्राणायाम विद्यार्थ्यांच्या आणि १ परीक्षकांच्या मतानुसार) २ x प्रत्येकी ६ गूण = १२		
४) बंध - २	(१ बंध विद्यार्थ्यांच्या आणि १ परीक्षकांच्या मतानुसार) २ x प्रत्येकी ४ गूण = ०८		
५) मौखिक -	(योगाभ्यास प्रात्यक्षिकावर आधारित मौखिक परीक्षा) गूण = १०		
६) मौखिक -	(अंतर्गत परीक्षेसाठी लिहिलेल्या नोंदवहीच्या आधारावर मौखिक) गूण = १०		
			एकूण गूण = ८०

परीक्षकांसाठी गुणदान योजना :

- १) आसन : आसन स्थिती घेणे आणि सोडणे - १, आदर्श स्थिती व कालावधी - १, स्थिरता - २, एकूण = ४
- २) शुद्धिक्रिया : पूर्वतयारी - १, प्रत्यक्ष कृती - २, संबंधित शुद्धिक्रियेवर आधारित मौखिक - १, एकूण = ४
- ३) प्राणायाम : पूर्वतयारी - १, प्रत्यक्ष कृती (श्वास, प्रश्वास, गती, प्रमाण, आवर्तने) - ३, संबंधित प्राणायामावर आधारित मौखिक - २, एकूण = ६
- ४) बंध : पूर्वतयारी - १, प्रत्यक्ष कृती - २, संबंधित बंधावर आधारित मौखिक - १, एकूण = ४

अंतर्गत परीक्षा : प्रात्यक्षिक नोंदवही लेखन

योगाभ्यास प्रात्यक्षिकातील खालील प्रक्रियांची कृती, परिणाम, दक्षता, स्वतःचे छायाचित्रासहीत वर्णन करणे.

नोंदवही लेखन विवरण	प्रक्रिया	गूण
अ) आसने (४ ही स्थितीतील प्रत्येकी २ आसने) - ८		०८
ब) प्राणायाम (कोणतेही ५ प्राणायाम)	- ५	०५
क) बंध (कोणतेही ३ बंध)	- ३	०३
ड) शुद्धिक्रिया (कोणत्याही ४ शुद्धिक्रिया)	- ४	०४
एकूण	- २०	२०

उपरोक्त २० योगिक प्रक्रियांच्या लेखनाला प्रत्येकी १ गूण असे एकूण २० गूण देण्यात यावे.