

શ્રી સોમનાથ સંસ્કૃત યુનિવર્સિટી, વેરાવળ
(W.E.F.-૩૦-૨૦૧૬-૧૭)
આચાર્ય-૧ યોગ

ક્રમ	પેપર	વિષય	માર્ક્સ
૧	૧	યોગ વિજ્ઞાન	૧૦૦
૨	૨	માનવ શરીર રચના અને ક્રિયા વિજ્ઞાન	૧૦૦
૩	૩	ઘેરંડ સંહિતા	૧૦૦
૪	૪	પાતંજલયોગદર્શન પાદ ૧-૨	૧૦૦
૫	૫	પ્રાયોગિક	૧૦૦

આચાર્ય-૨ યોગ

ક્રમ	પેપર	વિષય	માર્ક્સ
૧	૬	યૌગિક ચિકિત્સા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય	૧૦૦
૨	૭	હઠયોગ પ્રદિપીકા	૧૦૦
૩	૮	પાતંજલયોગ દર્શન (પાદ ૩-૪)	૧૦૦
૪	૯	રીસર્ચ મેથર્ડ :- (૧) પ્રોજેક્ટ (૨) સંસ્કૃત સંભાષણ (૩) ટીચીંગ મેથર્ડ	૧૦૦
૫	૧૦	પ્રાયોગિક	૧૦૦

પેપર-૧ યોગવિજ્ઞાન

(૧) પ્રાર્થના :-

- પ્રાર્થનાની વ્યાખ્યા
- પ્રાર્થનાની ઉત્પત્તિ
- પ્રાર્થનાના પ્રકારો
- પ્રાર્થનાનું મહત્વ અને ઉપયોગિતા

(૨) યોગવિદ્યાનો પરિચય :-

- યોગનો પરિચય
- યોગ શબ્દની ઉત્પત્તિ
- યોગનો ઇતિહાસ
- યોગની વિભિન્ન વ્યાખ્યાઓ
- યોગનો ભાષાકીય અર્થ
- યોગનો ઉપયોગ/મહત્વ
- યોગના ભ્રામક ખ્યાલો
- યોગના પ્રકારો
-

(૩) પતંજલિ નિર્દેશિત અષ્ટાંગ યોગ

- અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય
- યમનો પરિચય
- નિયમનો પરિચય
- આસનનો પરિચય
- પ્રાણાયમનો પરિચય
- પ્રત્યાહારનો પરિચય
- ધારણાનો પરિચય
- ધ્યાનનો પરિચય
- સમાધિનો પરિચય
- અષ્ટાંગયોગના અભ્યાસથી થતા લાભ
-

(૪) યમનો પરિચય :-

- યમનું મહત્વ / લાભ
- યમ

	મુખ્ય યમ		ગૌણ યમ
(૧)	સત્ય	(૧)	ક્ષમા
(૨)	અહિંસા	(૨)	ધૃતિ
(૩)	અસ્તેય	(૩)	દયા
(૪)	અપરિગ્રહ	(૪)	આર્જવ
(૫)	બ્રહ્મચર્ય	(૫)	મિતાહાર

Handwritten signature in black ink
NCC STRAY
with Sanskrit
...

(પ) નિયમોનો પરીચય :-

➤ નિયમના મહત્વ / લાભ

	<u>મુખ્યનિયમ</u>	<u>ગૌણનિયમ</u>
(૧)	શૌચ	(૧) આસ્તિક્ય
(૨)	સંતોષ	(૨) દાન
(૩)	તપ	(૩) સિદ્ધાંતશ્રવણ
(૪)	સ્વાધ્યાય	(૪) હિં
(૫)	ઈશ્વરપ્રાણિધાન	(૫) મતિ (૬) જપ

(દ) આસન પરિચય :-

- આસનની વ્યાખ્યા
- આસનનો મહત્વ
- આસનના પ્રકારો
- આધુનિક યુગમાં આસનની ઉપયોગિતા
- આસનમાં ધૈર્ય અને લાભ
- આસન કસરત વચ્ચેનો તફાવત
- આસન જીમ્નાસ્ટિક વચ્ચેનો તફાવત
- આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો (સૂચનો)

(૭) પ્રાણાયામનો પરિચય :-

- પ્રાણાયામનો અર્થ
- પ્રાણાયામની વિભિન્ન વ્યાખ્યાઓ
- પ્રાણાયામના પ્રકારો
- પ્રાણના પ્રકારો (૧) મુખ્ય અને (૨) ગૌણ
- શ્વાસપ્રશ્વાસની પદ્ધતિઓ
- અષ્ટકુંભકો

(૮) પ્રત્યાહારનો પરિચય :-

- પ્રત્યાહારની પરિભાષા
- પ્રત્યાહારનું પ્રયોજન
- પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ અને મહત્વ
- પ્રત્યાહારથી થતા લાભ
- જ્ઞાનેન્દ્રિયો, કર્મેન્દ્રિયો

(૯) ધારણાનો પરિચય :-

- ધારણાની પરિભાષા
- ધારણાનું પ્રયોજન
- અઢાર મર્મસ્થા પર ધારણા
- ચક્રોમાં ધારણા

- ધારણાની અંતરાયો
- ધારણાથી પ્રાપ્તિ થતી સિદ્ધીઓ

(૧૦) ધ્યાનનો પરિચય :-

- ધ્યાનની પરિભાષા/વ્યાખ્યાઓ
 - ધ્યાનનું પ્રયોજન/હેતુ
 - ધ્યાન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
 - ધ્યાનનું મહત્વ / લાભ
 - ધ્યાન કરવાના અવયવો / આંતરીક અને બાહ્ય
 - ધ્યાનના પ્રકારો
 - ધ્યાનની જુદી-જુદી પદ્ધતિઓ
- (૧) વિપશ્યના (૨) ભાવાતિત (૩) પેક્ષાધ્યાન

(૧૧) સમાધિ પરિચય :-

- સમાધિની પરિભાષા/ વ્યાખ્યાઓ
- સમાધિની અવસ્થાઓ
- સમાધિના પ્રકારો
- સમાધિનું મહત્વ / ઉપયોગિતા

(૧૨) ચક્રોનો પરિચય :-

- (૧) સહસ્ત્રારચક્ર (૨) આજ્ઞાચક્ર (૩) વિશુદ્ધચક્ર (૪) હૃદયચક્ર
(૫) મણિપૂરચક્ર (૬) સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર (૭) મૂલધારચક્ર

(૧૩) અષ્ટસિદ્ધિઓ :-

(૧૪) સૂર્યનમસ્કારનો પરિચય :-

- સૂર્યનમસ્કારનું પૌરાણિક મહત્વ
- સૂર્યનમસ્કાર મંત્રો સાથે
- સૂર્યનમસ્કાર શ્વાસ પ્રશ્વાસ સાથે
- સૂર્યનમસ્કારના લાભ

(૧૫) નાડિઓનો પરિચય :-

- (૧) ઈડા
- (૨) પિંગલા
- (૩) સુષુમ્ના
- નાડિઓના નામ, સ્થાન અને કાર્યો

(૧૬) વૈદિક અને આધુનિક પરંપરામાં યોગ :-

PM

every day
REGISTRAR,
Jyoti Sankar Sanskrit University
Mumbai, Dist. Mumbai (Maharashtra)

પેપર-૨ માનવશરીર રચના અને ક્રિયાવિજ્ઞાન

(૧) શરીર રચના :-

- શરીર રચનાની વ્યાખ્યા
- શરીર રચનાનો પરિચય
- શરીર રચનાના જ્ઞાનની આવશ્યકતા / જરૂરીયાત
- શરીર ક્રિયાવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા

(૨) શરીરના આવેલ તંત્રો :-

- શરીરમાં આવેલ તંત્રોના નામ
- શરીરમાં આવેલ તંત્રોના કાર્યો

(૩) અંતસ્ત્રાવિગ્રંથીઓ :-

- અંતસ્ત્રાવિ ગ્રંથીઓના નામ, સ્થાન અને કાર્યો
- અંતસ્ત્રાવિ ગ્રંથીના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(४) श्वसनतंत्र :-

- શ્વસનતંત્રનો પરિચય / રચના
- શ્વસનતંત્રના મુખ્યઅવયવો અને કાર્યો
- શ્વસનતંત્રના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(५) इधिराभिसरष्टातंत्र :-

- રૂધિરાભિસરણતંત્રનો પરિચય અને રચના
- રૂધિરાભિસરણતંત્રના મુખ્યઅવયવો અને તેના કાર્યો
- રૂધિરાભિસરણતંત્રના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(ક) અસ્થિતંત્ર :-

- અસ્થિતંત્રનો પરિચય અને રચના
- અસ્થિતંત્રના અવયવો અને તેના કાર્યો
- અસ્થિતંત્રના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(9) ઉત્સર્જનતંત્ર :-

- ઉત્સર્જનતંત્રનો પરિચય અને રચના
- ઉત્સર્જનતંત્રના અવયવો અને તેના કાર્યો
- ઉત્સર્જનતંત્રની જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(૮) પાચનતંત્ર :-

Handwritten: ~~SECRET~~

- પાચનતંત્રનો પરિચય અને રચના
- પાચનતંત્રના મુખ્ય અવયવો અને કાર્યો
- પાચનતંત્રની જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(૯) સ્નાયુતંત્ર :-

- સ્નાયુતંત્રનો પરિચય અને રચના
- સ્નાયુતંત્રના મુખ્ય અવયવો અને કાર્યો
- સ્નાયુતંત્રની જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(૧૦) નાડિતંત્ર / ચેતાતંત્ર :-

- નાડિતંત્રનો પરિચય અને રચના
- નાડિતંત્રના મુખ્ય અવયવો અને કાર્યો
- નાડિતંત્રની જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(૧૧) પ્રજનનતંત્ર :-

- પ્રજનનતંત્રનો પરિચય અને રચના
- પ્રજનનતંત્ર સ્ત્રી અને પુરુષનું અલગ અલગ
- પ્રજનનતંત્રના અવયવો
- પ્રજનનતંત્રની જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગિતા

(૧૨) આહારની વ્યાખ્યા :-

- આહારનું મહત્વ
- આહારના ઉદ્દેશ્યો , આહારના ઘટકો
- આહારના કાર્યો , સમતોલ આહાર
- સ્વાસ્થ્ય પર આહારનો પ્રભાવ
- કુપોષણથી થતા રોગ અને તેના ઉપચાર

M

પેપર-૩ ઘેરડ સંહિતા

(૧) અધ્યાય-૧

- પટ્ટકર્મ (૧) ધોતિ (૨) બસ્તિ (૩) નેતિ
(૪) તાટક (૫) કપાલભાતિ (૬) નૌલિ

(૨) અધ્યાય-૨

- આસનો (૧) બેઠા-બેઠાના આસનો (૨) ઉભા-ઉભાના આસનો (૩) સૂતા-સૂતાના આસનો
૩૨ આસનો

(૩) અધ્યાય-૩

- બંધ / મુદ્રાઓ / ધારણા :-

(૧) મૂલબંધ (૨) જાલંધરબંધ (૩) ઉડિયાનબંધ (૪) મહાબંધ

- ધારણાનો પરિચય :-

(૧) પાથવી ધારણા (૨) આકાશી ધારણા (૩) જળ ધારણા(આંતરી)
(૪) તેજધારણા(આગ્નેય) (૫) વાયુ ધારણા(વાયવ્ય)

- મુદ્રાઓ :-

(૧) મહામુદ્રા (૨) નભોમુદ્રા (૩) ખેચરી મુદ્રા
(૪) મહાવેદમુદ્રા (૫) વિપરીતકરણીમુદ્રા (૬) યોનિમુદ્રા
(૭) શક્તિચાલનમુદ્રા (૮) નગાડીમુદ્રા (૯) માન્ડુકીમુદ્રા
(૧૦) શાંભવીમુદ્રા (૧૧) અશ્વિનીમુદ્રા (૧૨) પાશિનીમુદ્રા
(૧૩) કાકીમુદ્રા (૧૪) વ્રજોણીસ મુદ્રા (૧૫) માંતગી મુદ્રા
(૧૬) ભુંજગીની મુદ્રા

(૪) અધ્યાય -૪

- પ્રત્યાહાર

- છશત્રુઓ

(૫) અધ્યાય-૫

- પ્રાણાયામ :-

(૧) નાડિશુદ્ધી (૨) સહિત પ્રાણાયામ (૩) સૂર્યભેદન
(૪) ચંદ્રભેદન (૫) ઉજ્જયીપ્રાણાયામ (૬) શિતલી
(૭) શિતકારી (૮) ભામરી (૯) ભસ્ત્રિકા
(૧૦) મૂર્છા (૧૧) પ્લાવિની (૧૨) અનુલોમવિલોમ
(૧૩) કેવલ્ય પ્રાણાયામ

M

Surya

Sri Sri Sankar Sanstha
Gandhinagar, Gandhinagar
Gandhinagar, Gandhinagar

(૬) અધ્યાય -૬

➤ ધ્યાન :-

(૧) સ્થુળ

(૨) સુક્ષ્મ

(૩) જ્યોતિ ધ્યાન

(૭) અધ્યાય-૭

➤ સમાધિ :-

(૧) ધ્યાનયોગ સમાધિ

(૨) નાદયોગ સમાધિ

(૩) રસાનન્દ સમાધિ

(૪) લયસિદ્ધિ સમાધિ

(૫) ભક્તિ યોગ સમાધિ

(૬) રાજયોગ સમાધિ

પેપર-૪ પાતંજલયોગ દર્શન (પાઠ ૧ અને ૨)

➤ પાતંજલયોગ દર્શન પાઠ-૧ અને ૨

પાઠ-૧ સમાધિ પાઠ-૫૧ સૂત્રો

પાઠ-૨ સાધન પાઠ-૫૫ સૂત્રો

➤ સૂત્રો સાથે પાતંજલ યોગ દર્શનનો પરિચય

પેપર-૫ પ્રાયોગિક

(૧) પ્રાર્થના અને મંત્રોનું ગાન

➤ ગુજરાતી અને સંસ્કૃતમાં

(૨) યૌગિક ક્રિયાઓ

➤ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસના ક્રમ સાથે

(૧) મસ્તિકની ક્રિયા

(૪) મુખ અને સ્વરની ક્રિયા

(૭) હાથની ક્રિયા

(૧૦) કમરની ક્રિયા

(૧૩) કાયોત્સર્ગ

(૨) આંખની ક્રિયા

(૫) ગદનની ક્રિયા

(૮) છાતી અને ફેફસાની ક્રિયા

(૧૧) પગની ક્રિયા

(૩) કાનની ક્રિયા

(૬) ખભાની ક્રિયા

(૯) પેટની ક્રિયા

(૧૨) ગોઠણ અને પંજાની ક્રિયા

(૩) પ્રાણાયામ

(૧) ઓમકાર પ્રાણાયામ

(૪) શિતલી

(૭) ચંદ્ર ભેદન

(૨) ભામરી

(૫) શિતકારી

(૮) અનુલોમ વિલોમ

(૩) ભસ્ત્રિકા

(૬) સૂર્યભેદન

(૪) બંધના પ્રકાર:-

➤ ઉડિયાન બંધ

➤ જાલંધર બંધ

➤ મુલ બંધ

➤ મહાબંધ

(૫) સૂર્યનમસ્કાર

➤ સૂર્યનમસ્કાર, શ્વાસપ્રશ્વાસ, કાઉન્ટ સાથે

➤ સૂર્યનમસ્કાર મંત્રો સાથે

(૬) ષટ્કર્મ :-

(૧) નેતિ

➤ કેથેટરનેતિ, કુંજર/ ગજકરણી

(૨) ધૌતિ

➤ સ્ટમકટપુબ

(૩) કપાલભાતિ

(૪) ત્રાટક

➤ આંતરત્રાટક અને બાહ્ય ત્રાટક

(૫) નૌલિ

➤ મધ્યનૌલિ

(૬) શિથિલિકરણ વ્યાયામ

➤ બેઠા બેઠા

➤ સૂતા સૂતા

➤ ઉભા ઉભા

PM

(૭) મુદ્રાઓનો પરિચય :-

• હસ્તમુદ્રા :-

(૧) પ્રાણમુદ્રા (૨) અપાન મુદ્રા (૩) વ્યાન મુદ્રા (૪) ઉદાન મુદ્રા (૫) વરુણ મુદ્રા (૬) સમાન મુદ્રા
(૭) ધ્યાનમુદ્રા (૮) પ્રાણમુદ્રા (૯) વ્યાનમુદ્રા (૧૦) ઉદાનમુદ્રા (૧૧) પૃથ્વીમુદ્રા (૧૨) સૂર્યમુદ્રા

• ધેરંડ સંહિતા :-

(૧) મહામુદ્રા (૨) મહાવેધ મુદ્રા (૩) તડાગી મુદ્રા (૪) વિપરીત કરણી મુદ્રા (૫) નભોમુદ્રા
(૬) સાંભવીમુદ્રા

(૮) આસન પરિચય :-

➤ આસનની પદ્ધતિ અને લાભ

(૧) અર્ધકટી ચક્રાસન	(૨) પાદહસ્તાસન	(૩) વિમુખત્રિકોણાસન	(૪) તાડાસન
(૫) નટરાજાસન	(૬) વજ્રાસન	(૭) ઉષ્ટ્રાસન	(૮) પદ્માસન
(૯) વક્રાસન	(૧૦) સિદ્ધાસન	(૧૧) સુખાસન	(૧૨) યોગમુદ્રાસન
(૧૩) ઉત્કટાસન	(૧૪) ગૌમુખાસન	(૧૫) જાનુશિરાસન	(૧૬) ધનુરાસન
(૧૭) કુક્કુટાસન	(૧૮) શીર્ષાસન	(૧૯) એકપાદશિરાસન	(૨૦) ભૂમાસન
(૨૧) શવાસન	(૨૨) ભુજંગાસન	(૨૩) હલાસન	(૨૪) ચક્રાસન
(૨૫) ભદ્રાસન	(૨૬) તિતિભાસન	(૨૭) લોલાસન	(૨૮) શશાકાસન
(૨૯) મંડુકાસન	(૩૦) શાહમૃગાસન	(૩૧) વક્ષપાદાસન	(૩૨) વિક્રાંતાસન
(૩૩) શલ્યકાસન	(૩૪) ચાતકાસન	(૩૫) ગર્ભાસન	(૩૬) જાનુકક્ષાસન
(૩૭) કોમલાસન	(૩૮) સંયમાસન	(૩૯) પર્વતાસન	(૪૦) પાદગૃષ્ઠાસન
(૪૦) કિખાસન	(૪૧) દેવદૂતાસન	(૪૨) પૂજકાસન	(૪૩) વિમાનાસન
(૪૪) પ્રાર્થનાસન	(૪૫) સંકેતાસન	(૪૬) ઉદરકુંડાસન	(૪૭) દંડાસન
(૪૮) કપોતાસન	(૪૯) સંકોચાસન	(૫૦) બાલકાસન	

M

am

વૈદ્યનાથ મહાશય, ભુવનગર (ગુજરાત)

પેપર-૬ યૌગિક ચિકિત્સા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

- (૧) યૌગિક ચિકિત્સાની વ્યાખ્યા :-
 - યૌગિક ચિકિત્સાના ઘટકો / અવયવો / અંગો
- (૨) આયુર્વેદ ચિકિત્સાની વ્યાખ્યા :-
 - આયુર્વેદ ચિકિત્સાના ઘટકો / અવયવો / અંગો
- (૩) નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની વ્યાખ્યા :-
 - નૈસર્ગિક ચિકિત્સાના ઘટકો / અવયવો / અંગો
- (૪) ડાયાબિટીશના લક્ષણો :-
 - ડાયાબિટીશની યૌગિક, આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૫) મંદાગ્નિ/એસીડીટીના કારણો લક્ષણો :-
 - મંદાગ્નિના યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૬) કબજીયાતના કારણો લક્ષણો :-
 - કબજીયાતની યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૭) ગેસના કારણો લક્ષણો :-
 - ગેસના યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૮) ઉલ્ટીના કારણો લક્ષણો :-
 - ઉલ્ટી ઉત્પન્ન યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૯) શ્વાસ/દમ ઉત્પન્ન થવાના કારણો લક્ષણો :-
 - શ્વાસની યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૧૦) ક્ષય/ટી.બી. ના કારણો લક્ષણો :-
 - ક્ષય / ટી.બી.ની યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૧૧) રક્તચાપ (બી.પી.) ના કારણો લક્ષણો :-
 - રક્તચાપ (બી.પી.) યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૧૨) સંધિવાના કારણો અને લક્ષણો :-
 - સંધિવાના યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૧૩) માથાના દુખાવાના કારણો અને લક્ષણો :-
 - માથાનો દુખાવાના યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૧૪) ચામડીના રોગના કારણો અને લક્ષણો :-
 - ચામડીના રોગની યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૧૫) હૃદયરોગના લક્ષણો અને કારણો :-
 - હૃદયરોગની યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૧૬) કમળાના લક્ષણો અને કારણો :-
 - કમળાની યૌગિક આયુર્વેદિક અને કુદરતી સારવાર
- (૧૭) માનસિક સ્વાસ્થ્ય :-
 - માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા
 - માનસિક સ્વાસ્થ્યનો પરિચય
 - માનસિક રોગના ઉત્પન્ન થવાના કારણો, લક્ષણો અને ઉપચાર
 - માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રભાવિત કરનાર પરિબળ
 - યોગ દ્વારા માનસિક રોગની સારવાર



(૧૮) બુદ્ધિ પરિચય :-

- બુદ્ધિની પ્રાચીન અને અર્વાચીન વ્યાખ્યાઓ
- બુદ્ધિના લક્ષણો અને પ્રકારો
- યોગ દ્વારા બુદ્ધિનો વિકાસ

(૧૯) સ્મૃતિ અને વિસ્મૃતિ

- સ્મૃતિ અને વિસ્મૃતિના કારણો, લક્ષણો અને ઉપચાર
- યોગ દ્વારા સ્મૃતિનો વિકાસ

(૨૦) નિંદ્રા :-

- નિંદ્રાનો પરિચય
- નિંદ્રાના પ્રકારો
- અનિંદ્રા અને અતિનિંદ્રાના કારણો, લક્ષણો
- અનિંદ્રા અને અતિનિંદ્રાની યૌગિક સારવાર

(૨૧) ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય :-

- ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યનો પરિચય
- ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યના પ્રકારો
- હકારાત્મકભાવના અને નકારાત્મકભાવના

(૨૨) માનસોપચાર (સાયકોથેરાપી)

- માનસોપચારનું સ્વરૂપ, વ્યાખ્યા, ધ્યેય, ઉપચાર
- માનસોપચારની વિવિધ પદ્ધતિઓ
- માનસોપચારને અસર કરતા પરિબળો

પેપર-૭ હઠયોગપ્રદિપિકા અને ભગવત ગીતા

(૧) હઠયોગનો પરિચય :

- હઠયોગનો યોગ્ય ઉપદેશ
- યોગસિદ્ધિનાં કર્તા
- યમ નિયમ

(૨) અધ્યાય - ૧ આસન પ્રકરણ :-

(૧) સ્વસ્તિકાસન	(૨) ગૌમુખાસન	(૩) વિરાસન	(૪) કુર્માસન
(૫) કુકુટાસન	(૬) ઉતાનકુર્માસન	(૭) ધનુરાસન	(૮) મસ્ત્યેન્દ્રાસન
(૯) પશ્ચિમોતાસન	(૧૦) મયુરાસન	(૧૧) શવાસન	(૧૨) સિંહાસન
(૧૩) પદ્માસન	(૧૪) ભદ્રાસન	(૧૫) સિંહાસન	

(૩) અધ્યાય - ૨ પ્રાણાયમ પ્રકરણ :-

- પ્રાણાયમનું પ્રયોજન
- મલશુદ્ધિથી હઠયોગની સિદ્ધિ
- પ્રાણાયમની વિશેષતા તેનું અવાંતર કામ અને અવધિ
- ઉત્તમ, મધ્યમ, કનિષ્ઠ પ્રાણાયમ
- નાડી શુદ્ધિનું લક્ષણ
- ષટ્કર્મો

(૧) ધોતી (૨) બસ્તિ (૩) નૈતિ (૪) ત્રાટક (૫) નૌલી (૬) કપાલભાતી

- પ્રાણાયમના અભ્યાસની આવશ્યકતા
- અષ્ટકુંભકો

(૧) સૂર્યભેદન	(૨) ઉજજાથી	(૩) શિતલી	(૪) સિત્કારી
(૫) ભસ્ત્રિકા	(૬) ભામરી	(૭) મૂર્છા	(૮) પ્લાવિની

(૪) અધ્યાય - ૩ મુદ્રા અને બંધ :-

(૧) મહામુદ્રા	(૨) મહાબંધ	(૩) મહાવેધ મુદ્રા	(૪) ખેયરી મુદ્રા
(૫) ઉડિયાન બંધ	(૬) મૂલબંધ	(૭) જાલંધર બંધ	(૮) વિપરીતકરણી મુદ્રા
(૯) વજ્રોલી મુદ્રા	(૧૦) શક્તિચાલન મુદ્રા		

(૫) અધ્યાય - ૪ નાદાનુસંધાન (સમાધિ)

(૧) આરંભાવસ્થા	(૨) ધટાવસ્થા	(૩) પરિચય-અવસ્થા	(૪) નિષ્પત્તિ અવસ્થા
----------------	--------------	------------------	----------------------

(૬) ભગવતગીતા પ્રમાણે યોગની વિભાવના (બીજો અને છઠો અધ્યાય સંક્ષિપ્તસાર)

- ભગવત ગીતાનો સામાન્ય પરિચય
- અધ્યાય — ૨ સંક્ષિપ્ત સાર
- અધ્યાય — ૬ સંક્ષિપ્ત સાર

(૭) વિવિધ ધર્મોમાં યોગનું સ્વરૂપ

પેપર-૮ પાતંજલયોગ દર્શન (પાઠ ૩ અને ૪)

➤ પાતંજલયોગ દર્શન પાઠ-૩ અને ૪

પાઠ-૩ કેવલપાઠ ૫૫ સૂત્રો

પાઠ-૪ વિભૂતિપાઠ ૩૪ સૂત્રો

➤ સૂત્રો સાથે પાતંજલ યોગ દર્શનનો પરિચય

પેપર-૯ રીસર્ચ મેથર્ડ

- (૧) પ્રોજેક્ટ — ૨૫ માર્ક્સ
- (૨) ટીચીંગ મેથર્ડ — ૨૫ માર્ક્સ (પાઠ આયોજન — પાંચ)
- (૩) સંસ્કૃત સંભાષણ — ૫૦ માર્ક્સ

પ્રોજેક્ટના વિષયો :-

- (૧) યોગનો પરિચય
- (૪) યોગ અને આરોગ્ય
- (૭) ષટ્કર્મ
- (૧૦) યોગ દ્વારા સર્વાંગી વિકાસ
- (૧૩) પાચનતંત્ર અને યોગ
- (૧૬) અંતસ્ત્રાણિ ગ્રંથિઓ
- (૧૯) પ્રાણાયામ પરિચય
- (૨૨) નાડીઓ અને ચક્રો
- (૨૫) સૂર્યનમસ્કાર
- (૨૮) પાતંજલ યોગસૂત્ર
- (૩૧) માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને યોગ
- (૩૪) હસ્તમુદ્રાઓ અને ત્રિબંધ
- (૩૭) કબજીયાત અને યોગ
- (૪૦) ભગવત ગીતા
- (૪૩) ષડ્દર્શનનો પરિચય

- (૨) યોગના આઠ અંગો(અષ્ટાંગયોગ)
- (૫) યોગ અને આયુર્વેદ
- (૮) આયુર્વેદના પંચકર્મ
- (૧૧) બાળકો/મહિલાઓ માટે યોગ
- (૧૪) રૂધિરાભિસરણ અને યોગ
- (૧૭) યમ નિયમ
- (૨૦) ધ્યાન પરિચય
- (૨૩) નાડિઓ અને ત્રિબંધ
- (૨૬) રાજયોગ
- (૨૯) હઠયોગપ્રદિપિકા
- (૩૨) નિસર્ગોપચાર
- (૩૫) હૃદયરોગ અને યોગ
- (૩૮) ક્ષય અને યોગ
- (૪૧) મંદાગ્નિ અને યોગ

- (૩) યોગ ગ્રંથોનો પરિચય
- (૬) યોગ અને નિસર્ગોપચાર
- (૯) યોગ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય
- (૧૨) યૌગિક ચિકિત્સા
- (૧૫) શ્વસનતંત્ર અને યોગ
- (૧૮) આસન પરિચય
- (૨૧) મુદ્રાઓ-ધેરંડ સંહિતા
- (૨૪) યોગના પ્રકાર
- (૨૭) યૌગિક ચિકિત્સાના અંગો
- (૩૦) આહાર વિજ્ઞાન અને યોગ
- (૩૩) ડાયાબિટીસ અને યોગ
- (૩૬) બી.પી. અને યોગ
- (૩૯) સાયકોથેરાપી અને યોગ
- (૪૨) વિવિધ ધર્મોમાં યોગ

મ

પેપર-૧૦ પ્રાયોગિક

(૧) પ્રાર્થના અને મંત્રોનું ગાન

➤ ગુજરાતી અને સંસ્કૃતમાં

(૨) યૌગિક ક્રિયાઓ

➤ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસના ક્રમ સાથે

(૧) મસ્તિકની ક્રિયા

(૪) મુખ અને સ્વરની ક્રિયા

(૭) હાથની ક્રિયા

(૧૦) કમરની ક્રિયા

(૧૩) કાયોત્સર્ગ

(૨) આંખની ક્રિયા

(૫) ગર્દનની ક્રિયા

(૮) છાતી અને ફેફસાની ક્રિયા

(૧૧) પગની ક્રિયા

(૩) કાનની ક્રિયા

(૬) ખભાની ક્રિયા

(૯) પેટની ક્રિયા

(૧૨) ગોઠણ અને પંજાની ક્રિયા

(૩) પ્રાણાયામ

(૧) ઓમકાર પ્રાણાયામ

(૪) શિતલી

(૭) ચંદ્રભેદન

(૨) ભ્રામરી

(૫) શિતકારી

(૮) ઉજ્જયી

(૩) ભસ્ત્રિકા

(૬) સૂર્યભેદન

(૯) અનુલોમ વિલોમ

(૪) બંધના પ્રકાર :-

➤ ઉડિયાન બંધ - મુલબંધ

➤ જાલંધર બંધ

➤ મહાબંધ / ત્રિબંધ

(૫) સૂર્યનમસ્કાર

➤ સૂર્યનમસ્કાર શ્વાસપ્રશ્વાસ, કાઉન્ટ સાથે

➤ સૂર્યનમસ્કાર મંત્રો સાથે

(૬) ષટ્કર્મ :-

(૧) નેતિ

➤ કેથેટરનેતિ, સૂત્રનેતિ, જલનેતિ, કુંજર/ ગજકરણી

(૨) ધૌતિ

➤ વસ્ત્રધૌતિ

➤ સ્ટમકટયુબ

(૩) કપાલભાતિ

(૪) ત્રાટક

➤ આંતરત્રાટક અને બાહ્ય ત્રાટક

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

REGISTRAR
SARVODAYA SANSKRITI UNIVERSITY
MUMBAI

(૫) નૌલિ

➤ વામનૌલિ

➤ દક્ષિણનૌલિ

➤ મધ્યનૌલિ

(૬) શિથિલિકરણ વ્યાયામ

➤ બેઠા બેઠા

➤ સૂતા સૂતા

➤ ઉભા ઉભા

➤

(૭) મુદ્રાઓનો પરિચય :-

હસ્તમુદ્રા :-

(૧) જ્ઞાનમુદ્રા

(૫) વાયુમુદ્રા

ધેરંડમુદ્રા :-

(૧) શાંભવીમુદ્રા

(૫) કાકીમુદ્રા

(૨) શુન્યમુદ્રા

(૬) સુર્યમુદ્રા

(૩) પૃથ્વીમુદ્રા

(૩) પાશાનીમુદ્રા

(૪) આકાશમુદ્રા

(૪) યોગમુદ્રા

(૮) આસન પરિચય :-

(૧) ત્રિકોણાસન

(૫) પશ્ચિમોત્તાનાસન

(૯) સ્વસ્તિકાસન

(૧૪) મકરાસન

(૧૮) ગંધિકાસન

(૨૨) મત્સ્યાસન

(૨૬) યોગેન્દ્રાસન

(૩૦) શ્વેતગુરુતાસન

(૩૪) શ્રૃંગાલાસન

(૩૮) પદ્મશિર્ષાસન

(૪૨) સોપાનાસન

(૪૬) યોગદંડાસન

(૪૯) કાકાસન

(૨) હંસાસન

(૬) કર્ણપીડાસન

(૧૦) તુલાસન

(૧૫) આકર્ષાધનુરાસન

(૧૯) શલભાસન

(૨૩) ઉતાનપાદાસન

(૨૭) પદ્મમયૂરાસન

(૩૧) કુર્માસન

(૩૫) માર્જરાસન

(૩૯) અષ્ટવક્રાસન

(૪૩) દ્વિપાદશિરાસન

(૪૭) વ્યાધાસન

(૫૦) સ્વાનાસન

(૩) અર્ધચંદ્રાસન

(૭) અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન

(૧૨) સેતુબંધાસન

(૧૬) જ્ઞાનાસન

(૨૦) પાશ્વકોણાસન

(૨૪) પવનમુકતાસન

(૨૮) સુપ્તવજ્રાસન

(૩૨) વૃષોત્તાનાસન

(૩૬) સર્પાસન

(૪૦) ઉત્થિતપદ્માસન

(૪૪) પ્રાર્થનાસન

(૪૮) ઉત્થિત પાદહસ્તાસન

(૪) ગરુડાસન

(૮) મયૂરાસન

(૧૩) સિંહાસન

(૧૭) બકાસન

(૨૧) સર્વાંગાસન

(૨૫) નૌકાસન

(૨૯) બદ્ધપદ્માસન

(૩૩) કુકલાસન

(૩૭) વાતાયાનાસન

(૪૧) અર્થપદ્માશન

(૪૫) સંકટઆસન

(૯) એજ્યુકેશન ટુર (યોગ, આર્યવેદિક, નિસગોપયારની સંસ્થાઓની એજ્યુકેશન ટુરનો રિપોર્ટ લેવો)

મ

auth