

શ્રી સોમનાથ સંસ્કૃત યુનિવર્સિટી, વેરાવલ
ડિપ્લોમા અભ્યાસક્રમ - (W.E.F 2020-21)

કક્ષા	ડિપ્લોમા યોગ	ગુણ	૭૦
પ્રશ્નપત્ર નં. ૧	યોગ વિજ્ઞાન	સમયગાળો	૧ વર્ષ
વિષય કોડ	૬૧ (DIY)	પેપર કોડ	૬૧૧
યુનિટ	૦૩	કેડિટ	૦૩

યુનિટ-૧	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- યોગ પરિચય, વ્યાખ્યા, મહત્વ - મહર્ષિ પતંજલિ નિર્દેશિત અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય - યમ, નિયમનો પરિચય, પ્રકાર અને મહત્વ	૨૫	૧૬	૧
હેતુ :- યોગના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું જ્ઞાન મળે છે.			
યુનિટ-૨	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ- અર્થ, પ્રકાર અને મહત્વ	૨૦	૧૩	૧
હેતુ :- અષ્ટાંગ યોગનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મળે છે.			
યુનિટ-૩	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- શરીરમાં આવેલ ચક્રો તથા ત્રણ નાડીઓનો પરિચય - સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા, સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે યોગનો ઉપયોગ - યોગનો સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધક પ્રભાવ - માનસિક સ્વાસ્થ્ય - માનસિક રોગ ઉત્પન્ન થવાના કારણો - યોગ દ્વારા માનસિક રોગની સારવાર - ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યનો પરિચય - હકારાત્મક -નકારાત્મક ભાવના	૨૫	૧૬	૧
હેતુ :- યોગની શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો જાણી શકાય છે.			
મુખ્ય હેતુ :- યોગના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, સંપૂર્ણ સમજ, વ્યવહારીક જીવનમાં યોગના ઉપયોગની સમજણ મળે છે.			

સંદર્ભ ગ્રંથ સૂચી :-

- (૧) ભાણદેવજી - અષ્ટાંગ યોગ
- (૨) અરુણ ઠાકર - યોગ સૈદ્ધાંતિક ભાગ-૧ અને ભાગ-૨, ગુર્જર પ્રકાશન
- (૩) સ્વામિ શિવાનંદ - અષ્ટાંગ યોગ, શિવાનંદ આશ્રમ
- (૪) યોગ દર્શન - ચૌખમ્બા પ્રકાશન
- (૫) યોગ દર્શિકા - ભાગ - ૧ થી ૬, રાજર્ષી મુનિ - કાયાવરોહણ
- (૬) સ્વામી કૃપાલ્લાનંદજી - આસન અને મુદ્રા
- (૭) બી. કે. આયંગર - યોગ દિપીકા
- (૮) ડૉ. આર્થ જે. રત્નાણી - માનસિક સ્વાસ્થ્ય બુક સેલ્ફ પબ્લીકેશન
- (૯) ડૉ. પ્રતિક્ષાબેન રાવલ - માનસિક સ્વાસ્થ્ય


REGISTRAR,

Shree Somnath Sanskrit University
Veraval, Dist. Junagadh (Gujarat)

[27 OCT 2020]

શ્રી સોમનાથ સંસ્કૃત યુનિવર્સિટી, વેરાવલ

ડિપ્લોમા અભ્યાસક્રમ - (W.E.F 2020-21)

કક્ષા	ડિપ્લોમા યોગ	ગુણ	૭૦
પ્રશ્નપત્ર નં.૨	શરીર રચના અને આરોગ્ય વિજ્ઞાન	સમયગાળો	૧ વર્ષ
વિષય કોડ	૬૧ (DIY)	પેપર કોડ	૬૧૨
યુનિટ	૦૩	કેડિટ	૦૩

યુનિટ-૧	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- શરીરના વિભિન્ન તંત્રોનો સામાન્ય પરીચય અને યોગ અભ્યાસનો તંત્રો પર અસર - રૂધિરાભિપરણ તંત્ર - પાચનતંત્ર - શ્વસનતંત્ર - અસ્થિતંત્ર - સ્નાયુતંત્ર - અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓનો સામાન્ય પરીચય	૨૫	૧૬	૧
હેતુ :- માનવ શરીર રચના અને કાર્યો વિશે સમજ મળે છે.			
યુનિટ-૨	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- આહારની વ્યાખ્યા, મહત્વ, ઉદ્દેશ્ય - આહારના ઘટકો - સમતોલ આહાર - સ્વાસ્થ્ય પર આહારનો પ્રભાવ - પડરસ પરીચય તથા નિમ્નલિખિત ઔષધ દ્રવ્યનો પરિચય, ગુણ, ઉપયોગ, આદુ, મરી, હળદર, મેથી, લસણ, હીંગ, તૂલસી, અરુડસી, અશ્વગંધા	૨૦	૧૩	૧
હેતુ :- આહારના જ્ઞાન અને ઉપયોગીતા દ્વારા સ્વાસ્થ્ય વૃદ્ધિ થાય છે.			
યુનિટ-૩	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- યૌગિક ચિકિત્સાના અંગો - નીચેના રોગના લક્ષણો, કારણો અને યૌગિક ઉપચાર માથાનો દુઃખાવો, રક્તચાપ, દમ, ગેસ, કબજિયાત, મંદાગ્નિ, મધુપ્રમેહ - આયુર્વેદનો સામાન્ય પરિચય - નિસર્ગોપચારનો સામાન્ય પરિચય અને અંગો.	૨૫	૧૬	૧
હેતુ :- યૌગિક ચિકિત્સા, નિસર્ગોપચાર અને આયુર્વેદનો પરિચય અને તેની સમજણ કેળવી શકાય છે.			
મુખ્ય હેતુ :- માનવ શરીર રચના, ક્રિયા અને આરોગ્ય સંબંધીત જ્ઞાનનું સંવર્ધન થાય છે.			

સંદર્ભ ગ્રંથ સૂચી :-

- (૧) ગાંધી હરીકિશન બી. - આસન ચિકિત્સા - આરોગ્ય વિભાગ ભાગ-૧ અને ભાગ-૨
- (૨) રાઠોડ નલીની અને અંશુમાન - યોગ અને યોગોપચાર
- (૩) દેરાશરી હરી રણજીત - માનવ શરીર રચના, શરીર ક્રિયા અને સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન - યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ- અમદાવાદ
- (૪) પટેલ હરીભાઈ કે. - સ્વસ્થવૃત્ત
- (૫) વૈધ બાપાલાલ - માનવ આરોગ્ય - યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ- અમદાવાદ
- (૬) ડૉ. અનંતપ્રકાશ ગુપ્તા - માનવ શરીર રચના અને ક્રિયા વિજ્ઞાન - સુમિત પ્રકાશન - આગ્રા
- (૭) ડૉ. એન. પી. શર્મા - શરીર રચના એવમ ક્રિયા વિજ્ઞાન, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली
- (૮) ડૉ. એસ ગૌડ - આયુર્વેદિય શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન, नाथ पुस्तक भण्डार - रोहतक
- (૯) શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન - દેવ સંસ્કૃત વિશ્વવિદ્યાલય - હરિદ્વાર
- (૧૦) આહાર और स्वास्थ्य- ડૉ. હિરાલાલ

27 OCT 2020

REGISTRAR,
Shree Somnath Sanskrit University

શ્રી સોમનાથ સંસ્કૃત યુનિવર્સિટી, વેરાવલ

ડિપ્લોમા અભ્યાસક્રમ - (W.E.F 2020-21)

કક્ષા	ડિપ્લોમા યોગ	ગુણ	ગ્રા
પ્રશ્નપત્ર નં.૩	પ્રાયોગિક યોગ	સમયગાળો	૧ વર્ષ
વિષય કોડ	૬૧ (DIY)	પેપર કોડ	૬૧૩
યુનિટ	૦૩	કેડિટ	૦૩

યુનિટ-૧	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- પ્રાર્થના, મંત્રો, ભાવગીતો (સંસ્કૃતમાં) - યોગિક શારીરિક ક્રિયાઓ - સૂર્યનમસ્કાર - આસન ૧. પદ્માસન ૪. ગૌમુખાસન ૭. શશાંકાસન ૧૦. પવનમુક્તાસન ૧૩. ઉષ્ઠાસન ૧૬. શાહમુગાસન ૧૯. અર્ધચંદ્રાસન ૨૨. ભુજંગાસન ૨૫. ઉતાનપાદાસન ૨૮. વક્ષપાદાસન ૨. યોગાસન ૫. ભદ્રાસન ૮. અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન ૧૧. પશ્ચિમોતાસન ૧૪. ઉગ્રાસન ૧૭. તીર્થકાસન ૨૦. સુપ્તવજ્રાસન ૨૩. હલાસન ૨૬. અર્ધધનુરાસન ૨૯. ચક્રાસન ૩. જનુશિરાસન ૬. વજ્રાસન ૯. આકર્ણધનુરાસન ૧૨. લોલાસન ૧૫. તાડાસન ૧૮. પાદહસ્તાસન ૨૧. મત્સ્યાસન ૨૪. સર્પાસન ૨૭. સર્વાંગાસન ૩૦. પર્વતાસન	૨૫	૧૬	૧

હેતુ :- શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને પ્રબળ બનાવી શકાય છે.

યુનિટ-૨	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- પ્રાણાયામ (ઓમકાર, સૂર્યભેદન, ચંદ્રભેદન, નાડી શુધ્ધિ, શિતલી, શીતકારી, ભસ્ત્રીકા, ભ્રામરી) - ત્રિભંધ - ધ્યાન - મુદ્રાઓ ૧. જ્ઞાનમુદ્રા ૨. ધ્યાનમુદ્રા ૩. વાયુમુદ્રા ૪. આકાશ મુદ્રા ૫. પૃથ્વીમુદ્રા ૬. શુન્ય મુદ્રા ૭. સૂર્યમુદ્રા ૮. વજ્રમુદ્રા ૯. પ્રાણમુદ્રા ૧૦. અપાન મુદ્રા ૧૧. વ્યાનમુદ્રા ૧૨. ઉદાનમુદ્રા	૨૦	૧૩	૧

હેતુ :- એકાગ્રતા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

યુનિટ-૩	ગુણ	કલાક	કેડિટ
- શુધ્ધિ ક્રિયાઓ - કપાલભાતિ, - જલનેત્રી (શીતક્રમ), - સૂત્રનેત્રી, - ત્રાટક - જલપોટ, - કેથેટર,	૨૫	૧૬	૧

હેતુ :- આંતરીક અંગોની શુધ્ધિ અને ત્રિદોષનું સમન થાય છે.

મુખ્ય હેતુ :- રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને સર્વાંગી વિકાસ થાય છે.

27 OCT 2020

સંદર્ભ ગ્રન્થ સૂચી :-

- (૧) આસન-પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, - બિહાર યોગ વિદ્યાલય, મુંગેર (બિહાર)
- (૨) યોગ પ્રદિપીકા - ભાગ ૧ થી ૬ , લાઈફ મિશન - વડોદરા
- (૩) ઘેરંડ સંહિતા - યોગ પબ્લિકેશન ટ્રસ્ટ, મુંગેર (બિહાર)
- (૪) હઠયોગ પ્રદિપીકા - પ્રકાશક - કૈવલ્યધામ - લોનાવાલા
- (૫) બી. કે. એસ. આયંગર - યોગ દિપીકા
- (૬) સ્વામી કૃપાલ્લાનંદજી - આસન અને મુદ્રા

127 OCT 2020


REGISTRAR,

Shree Somnath Sanskrit University
Veraval, Dist. Junagadh (Gujarat)