

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ

F.Y. B.Com.

યોગ વિજ્ઞાન અને જીવનદર્શન

યુનિટ	કન્ટેન્ટ
1.	યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ અર્થ ➤ યોગનું મૂળ ➤ આધુનિક યુગમાં યોગનું મહત્વ ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
2.	યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ અને તેનું ખંડન
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ યોગ ગૃહસ્થઓ માટે નથી ➤ યોગ એટલે ચમત્કાર ➤ યોગ એટલે સૌન્દર્ય વધારનાર અભ્યાસ ➤ યોગ એટલે ચિકિત્સા પદ્ધતિ ➤ યોગ એક ધર્મ ➤ યોગ એટલે વ્યાયામ ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
3.	યોગનું સાચું સ્વરૂપ
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ શ્રીમદ ભગવદગીતા અનુસાર યોગ ➤ મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર યોગ ➤ યોગની અન્ય વ્યાખ્યાઓ ➤ સારાંશ ➤ પારિભાષિક શબ્દો ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો

4.	યોગના પરંપરાગત પુસ્તકોનો પરિચય
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ હઠયોગ પ્રદીપિકા ➤ પતંજલિ યોગસૂત્ર ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
5.	યોગસૂત્રોનો અભ્યાસ
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ યોગસૂત્ર – સમાધિપાઠ ➤ યોગસૂત્ર – સાધનપાઠ ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
6.	યોગના વિવિધ પ્રકારો -1
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ ભક્તિયોગ ➤ જ્ઞાનયોગ ➤ કર્મયોગ ➤ કર્મ-ભક્તિ-જ્ઞાનયોગનો સમન્વય ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
7.	યોગના વિવિધ પ્રકારો - 2
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ હઠયોગ ➤ સાંખ્યદર્શન ➤ અનાશક્તિયોગ ➤ કુંડલીની યોગ ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
8.	અષ્ટાંગયોગ – યમ તથા નિયમ

	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ યમ ➤ નિયમ ➤ યમ-નિયમનું મહત્વ ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
9.	અષ્ટાંગયોગ- આસાન તથા પ્રાણાયામ
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ આસન ➤ પ્રાણાયામ ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
10.	અષ્ટાંગયોગ - પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ
	➤ પ્રસ્તાવના ➤ હેતુ ➤ પ્રત્યાહાર ➤ ધારણા ➤ ધ્યાન ➤ સમાધિ ➤ સારાંશ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો
11.	સ્વાસ્થ્ય
	➤ ઉદ્દેશ ➤ પ્રાસ્તાવિક ➤ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા ➤ આયુર્વેદ અને આરોગ્ય ➤ જીવનચર્યા ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય
12.	દિનચર્યા

	➤ ઉદ્દેશ ➤ પ્રાસ્તાવિક ➤ દિનચર્યાના મહત્વના મુદ્દા ➤ પ્રાતઃ જાગરણ ➤ ઉષઃ પાન ➤ શૌચ – સ્વચ્છતા ➤ દંતરક્ષા ➤ કેશરક્ષા ➤ નેત્રરક્ષા ➤ તૈલાભ્યંગ ➤ વ્યાયામ ➤ સ્નાન ➤ નિદ્રા ➤ શુક્રરક્ષા ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય
13.	ઋતુચર્યા
	➤ ઉદ્દેશ ➤ પ્રાસ્તાવિક ➤ હેમંત – શિશિર ચર્યા ➤ વસંત ચર્યા ➤ ગ્રીષ્મચર્યા ➤ વર્ષાચર્યા ➤ શરદ ચર્યા ➤ ઋતુઅનુસાર દોષ પ્રકોપ અને પંચકર્મ ચિકિત્સા ➤ ઋતુસંધિ ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય
14.	ભોજન – પાણી
	➤ ઉદ્દેશ ➤ પ્રાસ્તાવિક ➤ ભોજન માટેના સાધારણ નિયમો ➤ વિરુદ્ધ આહાર ➤ રસોઈ ➤ ઉપવાસ ➤ અગ્નિરક્ષા ➤ પાણી ➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો : સ્વાધ્યાય