

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

Certificate Course in Yoga Science (CYS)

(યોગ વિજ્ઞાનનો પ્રમાણપત્ર અભ્યાસક્રમ)

Syllabus

(કુલ ક્રેડિટ- 8 *4=32)

ક્રમ.	વિષય કોડ - પેપર	પેપરનું નામ	વિભાગનું નામ	એકમનું નામ
1.	CYS-01	યોગ પરિચય – મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનમ્	યોગ પરિચય	યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય
				યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ અને તેનું ખંડન
				યોગનું સાચું સ્વરૂપ
				યોગના પરંપરાગત પુસ્તકોનો પરિચય
				યોગસૂત્રનો અભ્યાસ
			યોગ પરિચય	યોગના વિવિધ પ્રકારો-1
				યોગના વિવિધ પ્રકારો-2
				અષ્ટાંગયોગ-યમ-નિયમ
				અષ્ટાંગયોગ- આસન- પ્રાણાયામ
				અષ્ટાંગયોગ- પ્રત્યાહાર,

				ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ
2.	CYS-02	શરીર વિજ્ઞાન – માનસિક સ્વાસ્થ્ય	માનસિક સ્વાસ્થ્ય	માનસિક સ્વાસ્થ્ય
				વ્યક્તિત્વ
				પ્રાર્થના
				તનાવ
				લાગણી
			શરીરવિજ્ઞાન	શરીર વિશે સામાન્ય પરિચય
				પાયનતંત્રની રચના અને તેનાં કાર્ય વિશે સામાન્ય પરિચય
				શ્વસનતંત્રની રચના અને તેનાં કાર્ય વિશે સામાન્ય પરિચય
				રુધિરાભિસરણ તંત્રની રચના અને તેનાં કાર્ય વિશે સામાન્ય પરિચય
				અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિતંત્ર
				ઉત્સર્જનતંત્રની રચના તથા કાર્યનો સામાન્ય પરિચય
				ચેતાતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર અને કંકાલતંત્રનો સામાન્ય પરિચય
			CYS-	દર્શનસાહિત્ય, ધર્મશાસ્ત્ર અને
દિનચર્યા				

3.	03	વ્યાવહારિક વ્યાકરણ	ઘરગથ્થુ ઔષધો	ઋતુચર્યા
				ભોજન-પાણી
				મસાલા
				અનાજ-કઠોળ
				શાક-ભાજી
				ફળો
				તેલ
				દૂધ – દૂધની બનાવટો
4.	CYS-04	યોગવિદ્યા પ્રાયોગિક વિભાગ	યોગવિદ્યા પ્રાયોગિક વિભાગ	યોગાસનનો પ્રાથમિક પરિચય
				સૂર્યનમસ્કાર
				સીધા સૂઈને કરવાના આસનો
				ઊંધા સૂઈને કરવાના આસનો
				બેસીને કરવાના આસનો
				ઊભા રહીને કરવાના આસનો
				આરામપ્રેરક તથા ધ્યાનાત્મક આસનો
				પ્રાણાયામ