

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

## સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ

### B.Com. (Hons.)

### B.Com Semester -1

### IKS101-BC યોગ, જીવન અને આધ્યાત્મિકતા

યુનિટ	વિષયવસ્તુ
1.	યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ પ્રસ્તાવના</li> <li>➤ હેતુ</li> <li>➤ અર્થ</li> <li>➤ યોગનું મૂળ</li> <li>➤ આધુનિક યુગમાં યોગનું મહત્વ</li> <li>➤ સારાંશ</li> <li>➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો</li> </ul>
2.	યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ અને તેનું ખંડન
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ પ્રસ્તાવના</li> <li>➤ હેતુ</li> <li>➤ યોગ ગૃહસ્થઓ માટે નથી</li> <li>➤ યોગ એટલે ચમત્કાર</li> <li>➤ યોગ એટલે સૌન્દર્ય વધારનાર અભ્યાસ</li> <li>➤ યોગ એટલે ચિકિત્સા પદ્ધતિ</li> <li>➤ યોગ એક ધર્મ</li> <li>➤ યોગ એટલે વ્યાયામ</li> <li>➤ સારાંશ</li> <li>➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો</li> </ul>
3.	યોગનું સાચું સ્વરૂપ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ પ્રસ્તાવના</li> <li>➤ હેતુ</li> <li>➤ શ્રીમદ ભગવદગીતા અનુસાર યોગ</li> <li>➤ મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર યોગ</li> <li>➤ યોગની અન્ય વ્યાખ્યાઓ</li> <li>➤ સારાંશ</li> <li>➤ પારિભાષિક શબ્દો</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો</li> </ul>
4.	<p>યોગના પરંપરાગત પુસ્તકોનો પરિચય</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ પ્રસ્તાવના</li> <li>➤ હેતુ</li> <li>➤ હઠયોગ પ્રદીપિકા</li> <li>➤ પતંજલિ યોગસૂત્ર</li> <li>➤ સારાંશ</li> <li>➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો</li> </ul>
5.	<p>યોગસૂત્રોનો અભ્યાસ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ પ્રસ્તાવના</li> <li>➤ હેતુ</li> <li>➤ યોગસૂત્ર – સમાધિપાઠ</li> <li>➤ યોગસૂત્ર – સાધનપાઠ</li> <li>➤ સારાંશ</li> </ul> <p>તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો</p>
6.	<p>યોગના વિવિધ પ્રકારો -1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ પ્રસ્તાવના</li> <li>➤ હેતુ</li> <li>➤ ભક્તિયોગ</li> <li>➤ જ્ઞાનયોગ</li> <li>➤ કર્મયોગ</li> <li>➤ કર્મ-ભક્તિ-જ્ઞાનયોગનો સમન્વય</li> <li>➤ સારાંશ</li> <li>➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો</li> </ul>
7.	<p>યોગના વિવિધ પ્રકારો - 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ પ્રસ્તાવના</li> <li>➤ હેતુ</li> <li>➤ હઠયોગ</li> <li>➤ સાંખ્યદર્શન</li> <li>➤ અનાશક્તિયોગ</li> <li>➤ કુંડલીની યોગ</li> <li>➤ સારાંશ</li> <li>➤ તમારી પ્રગતિ ચકાસવા માટેના જવાબો</li> </ul>