

# श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्

## आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम

Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-1	Name of Faculty	Darshan
Semester	01	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 01	Credits	4
Paper Code	-		

### योग विज्ञान

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>• योगदर्शनનો ઈતિહાસ અને પરંપરાઓનું જ્ઞાન મળે છે.</li> <li>• યોગદર્શનના મુળ તત્વગત આધાર જાણી શકાય તથા તેનું મહત્વ જાણી શકાય.</li> <li>• ઈતિહાસમાં યોગ દર્શનનો આધાર અને પરિચય મળે છે.</li> <li>• પરંપરાગત અને આધુનિક યોગનો પરિચય મળે છે.</li> <li>• વિવિધ શાસ્ત્રો દ્વારા સંપૂર્ણ યોગ દર્શનનો પરિચય પ્રાપ્ત થાય છે.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	યોગનો ઈતિહાસ, વિકાસ, અર્થ, વ્યાખ્યા, ભ્રામક ધારણાઓ, યોગનું લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ્ય	20	16	1
2	વેદો, ઉપનિષદો અને પ્રસ્થાનત્રયીનો સામાન્ય પરિચય, ચાર પુરુષાર્થની અવધારણા, પડ્દર્શનની સામાન્ય અવધારણા અને સામાન્ય પરિચય	20	16	1
3	રામાયણ અને મહાભારતમાં યોગનો સામાન્ય પરિચય, મહર્ષિ પતંજલિ અને ગુરુ ગોરક્ષનાથની યોગ પરંપરાઓનો સંક્ષિપ્ત પરિચય	15	14	1
4	આધુનિક કાળમાં યોગ, સ્વામી વિવેકાનંદ અને શ્રી અરવિંદની યોગ, શ્રી ટી. કૃષ્ણામાચાર્યનો પરિચય પરંપરાગત યોગ, જ્ઞાનયોગ, ભકિતયોગ, કર્મયોગ અને રાજયોગ	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• યોગદર્શનનો ઈતિહાસ અને પરંપરાઓનું જ્ઞાન મળે છે.</li> <li>• યોગદર્શનના મુળ તત્વગત આધાર જાણી શકાય તથા તેનું મહત્વ જાણી શકાય.</li> <li>• ઈતિહાસમાં યોગ દર્શનનો આધાર અને પરીચય મળે છે.</li> <li>• પરંપરાગત અને આધુનિક યોગનો પરીચય મળે છે.</li> <li>• વિવિધ શાસ્ત્રો દ્વારા સંપૂર્ણ યોગ દર્શનનો પરીચય પ્રાપ્ત થાય છે.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The Yoga Science, Chaukhamba Publications, Varanasi</li> <li>2. યોગ અંક (વિશેષાંક)- ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુર</li> <li>3. વૈદિક સાહિત્યનો ઈતિહાસ, પ્રો. જીતેન્દ્ર દેસાઈ</li> <li>4. ભારતીય દર્શન કી રૂપરેખા, પ્રો. હરીન્દ્ર પ્રસાદ સિન્હા</li> </ol>			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga	Name of Faculty	Darshan
Semester	01	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 02	Credits	4
Paper Code	-		

**मानव शरीर रचना क्रियाविज्ञान**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>मानव शरीर रचना क्रियाविज्ञान अने तेना तंत्रो अने कार्योनी संपूर्ण माहिती मणे अने तंत्रो पर योगनी केवी असर थाय छे ते जाणी शकय छे.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	मानव शरीर रचना क्रियाविज्ञाननो परिचय- कोशिकाओ, उत्तको अने तेना अंगो (शरीरमां आवेल अंगो अने तेना कार्यो) शरीरमां आवेल अस्थितंत्रनो परिचय- रचना, अवयवो, तेना कार्यो, अस्थितंत्र पर योगनी असर	20	16	1
2	शरीरमां आवेल अंतःस्त्रावीग्रंथीओनो परिचय- नाम, स्थान, रचना, कार्यो	20	16	1
3	शरीरमां आवेल स्नायुतंत्र, नाडीतंत्रनो परिचय स्नायुतंत्र रचना, अवयवो, तेना कार्यो, स्नायुतंत्र पर योगनी असर नाडीतंत्र रचना, अवयवो, तेना कार्यो, नाडीतंत्र पर योगनी असर	15	14	1
4	शरीरमां आवेल रुधिराभिसरणतंत्रनो परिचय, रचना, तेना कार्यो, रुधिराभिसरणतंत्र पर योगनी असर	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मानव शरीर रचना क्रियाविज्ञान अने तेना तंत्रो अने कार्योनी संपूर्ण माहिती मणे अने तंत्रो पर योगनी केवी असर थाय छे ते जाणी शकय छे.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>योगशिक्षणमां शरीररचना अने क्रियाविज्ञान- डॉ. लक्ष्मण लक्ष्मण, गूर्जर साहित्य भवन</li> <li>मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान- प्रो.(डॉ.) अनन्त प्रकाश गुप्ता</li> </ol>			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga	Name of Faculty	Darshan
Semester	01	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 03	Credits	4
Paper Code	-		

**હઠયોગના ગ્રંથો**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>હઠયોગના ગ્રંથોનો પરીચય, તેના સિધ્ધાંતો, આસન, પ્રાણાયામ, પટ્ટકર્મ, બંધ, મુદ્રાઓ અને નાદાનુસંધાન જેવા વિષયોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	હઠયોગના ગ્રંથોનો પરિચય હઠયોગ પ્રદીપિકા હઠરત્નાવલી શિવસંહિતા	15	14	1
2	હઠયોગના ગ્રંથોના આસન- હઠયોગ પ્રદીપિકા, હઠરત્નાવલી, શિવસંહિતા અનુસાર આસનની પરિભાષા અને વિશેષતા	20	16	1
3	હઠયોગના ગ્રંથોના પ્રાણાયામ હઠયોગ પ્રદીપિકા અને હઠરત્નાવલી પ્રમાણે પ્રાણાયામની પરિભાષા અને અવસ્થાઓ (વિશેષતા)	15	14	1
4	હઠયોગના ગ્રંથો પ્રમાણે પટ્ટકર્મ, બંધ, મુદ્રાઓ અને નાદાનુસંધાન	20	16	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>હઠયોગના ગ્રંથોનો પરીચય, તેના સિધ્ધાંતો, આસન, પ્રાણાયામ, પટ્ટકર્મ, બંધ, મુદ્રાઓ અને નાદાનુસંધાન જેવા વિષયોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>હઠયોગ પ્રદીપિકા- યોગ પબ્લિકેશન ટ્રસ્ટ, મુગેર, બિહાર</li> <li>હઠયોગ પ્રદીપિકા- કેવલ્યધામ, લોનાવાલા</li> <li>હઠયોગ પ્રદીપિકા- સ્વાત્મારામકૃત સ્વામી દિગંબરજી પંડિત રઘુનાથ સંસ્કૃતન કોકાજે</li> <li>યોગ પ્રદીપિકા- બિ. કે. એસ. આયંગર</li> <li>હઠયોગ પ્રદીપિકા- પરમહંસ સ્વામી અનંત ભારતી, ચોખંબા</li> <li>શિવસંહિતા- રાઘવેન્દ્ર શર્મા- રાઘવ</li> <li>શિવસંહિતા- કેવલ્યધામ, લોનાવાલા</li> <li>હઠરત્નાવલી</li> </ol>			

# શ્રીસોમનાથસંસ્કૃતયુનિવર્સિટી, વેરાવલમ્

## આચાર્ય (M.A.) પાઠ્યક્રમ

Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-1	Name of Faculty	Darshan
Semester	01	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 04	Credits	4
Paper Code	-		

### યોગ મનોવિજ્ઞાન

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>શિક્ષણ અને મનોવિજ્ઞાનનો પરિચય પ્રાપ્ત થાય છે.</li> <li>મન વિશે સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.</li> <li>માનસિક તણાવ/મનોભાર બાબતે જાણકારી મળે છે.</li> <li>આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અને દિવ્ય ચેતનાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>શિક્ષણ અને સ્મૃતિ ( યાદ શક્તિ, સ્મરણ શક્તિ )</li> <li>શિક્ષણનો અર્થ અને સ્વરૂપ</li> <li>સ્મૃતિનો અર્થ, પ્રકારો, પ્રક્રિયા અને સ્મૃતિનાં તબક્કાઓ</li> <li>વિસ્મરણ, વિસ્મરણનાં કારણો અને સ્મૃતિ સુધારણા</li> </ul>	20	16	1
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>મન એટલે શું ? યોગમાં વ્યક્તિત્વ અને પરિચયનું મનોવિજ્ઞાન</li> <li>ચિત્તનો યૌગિક અર્થ (બુદ્ધિ, અહંકાર અને મન)</li> <li>યોગમાં અચેતનનો ખ્યાલ, ભારતીય અને પશ્ચિમી અભિગમ</li> <li>વ્યક્તિત્વનું સંકલન, મનોવિશ્લેષણ અને યોગની દ્રષ્ટિએ વ્યક્તિત્વનું સંકલન</li> <li>સારા માનસિક જીવન માટે યૌગિક અનુભવ</li> <li>પ્રેરણા અને લાગણી</li> <li>પ્રેરણાનું સ્વરૂપ, અર્થ અને પ્રકારો</li> <li>પ્રેરણાની થીયરી, પ્રેરણા ઈન્સેન્ટીવ અને જરૂરિયાત- હેરાસ્કી થીયરી (મારલોની થીયરી)</li> </ul>	20	16	1
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>લાગણી અર્થ, સ્વરૂપ અને પ્રકારો</li> <li>લાગણીના જૈવિક આધારો</li> <li>લાગણીનો સ્વચાલક ઉપયોગ અને યોગ</li> <li>બુદ્ધિનો અર્થ, વ્યાખ્યા, સ્વરૂપ અને પ્રકારો</li> <li>તણાવ, વિકૃતચિંતા મૂડને લગતી બિમારીઓ</li> <li>તણાવ નો અર્થ, સ્વરૂપ, તબક્કાઓ, તણાવ સાથે Coping</li> </ul>	15	14	1
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અને સુપર કોન્સિયસનેસ (દિવ્ય ચેતના)</li> <li>ચેતન અને અચેતનનો તફાવત</li> <li>ધ્યાનના મનોવિજ્ઞાનિક આધારો</li> </ul>	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>શિક્ષણ અને મનોવિજ્ઞાનનો પરિચય પ્રાપ્ત થાય છે.</li> <li>મન વિશે સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.</li> <li>માનસિક તણાવ/મનોભાર બાબતે જાણકારી મળે છે.</li> <li>આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અને દિવ્ય ચેતનાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.</li> </ul>			
<b>References:</b>	1.			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-1	Name of Faculty	Darshan
Semester	01	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 05	Credits	4
Paper Code	-		

**प्रायोगिक (Practical)**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम, पट्कर्म, बंध અને मुद्रानो प्रायोगिक अनुभव करे અને अन्यने करावी शकवानी आवडत केणवी शके छे.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रार्थना અને मंत्रो (गुजराती અને संस्कृतमां)</li> <li>यौगिक क्रियाओ- (१) मस्तिस्कनी क्रिया, (२) आंभनी क्रिया, (३) काननी क्रिया, (४) मुख અને स्वरनी क्रिया, (५) गर्दननी क्रिया, (६) भ्रंभानी क्रिया, (७) छाथनी क्रिया, (८) छाती અને डेइसानी क्रिया, (९) पेटनी क्रिया, (१०) कमरनी क्रिया, (११) पगनी क्रिया, (१२) गोटणु અને पजनी क्रिया, (१३) कार्पोत्सर्ग</li> <li>सूर्यनमस्कार</li> </ul>	20	16	1
2	<b>आसनो-</b> सिद्धासन, पद्मासन, कट्यकासन, गौमुभासन, वज्रासन, पादपस्तासन, भुजंगासन, शाडमृगासन, देवदुतासन, संकोयासन, उष्ट्रासन, जनुशिरासन, लोलासन, उदरकुंयासन, बालकासन, ताडासन, अर्धशशांकासन, विक्रंतासन, पादअंगुष्ठासन, विमानासन, दंडासन, अकपादशिरासन, वशिष्ठासन	20	16	1
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्राणायाम અને पट्कर्म</li> <li>यौगिक श्वसन</li> <li>नाडी शोधन कुंभक वगर, सूर्य भेदन, चंद्र भेदन</li> <li>जलनेती (जलपोट)</li> <li>केशेटरनेती- वातकम कपालभानी</li> </ul>	15	14	1
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>बंध અને मुद्रा</li> <li>बंध- (१) मुलबंध, (२) जलंधर</li> <li>मुद्रा- (१) ज्ञानमुद्रा, (२) प्रणवमुद्रा, (३) आकाशमुद्रा, (४) पृथ्वी मुद्रा, (५) वज्र मुद्रा, (६) विपरीतकरणी मुद्रा</li> </ul>	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम, पट्कर्म, बंध અને मुद्रानो प्रायोगिक अनुभव करे અને अन्यने करावी शकवानी आवडत केणवी शके छे.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम बंध मुद्रा- बिदार स्कुल ओङ्क योगा, मुंगेर</li> <li>आसन मुद्रा અને बंध- राजर्षि मुनी लार्डइमिशन, वडोदरा</li> </ol>			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-1	Name of Faculty	Darshan
Semester	02	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 06	Credits	4
Paper Code	-		

**पातञ्जल योगदर्शन (समाधिपाठ अने साधनापाठ)**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>• योगदर्शनना सूत्रोनु संपूर्णज्ञान प्राप्त थाय छे.</li> <li>• प्राचीन योगसूत्रोनी परिचय प्राप्त थाय छे.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	समाधिपाठ, सूत्रो १ थी २८	20	16	1
2	समाधिपाठ, सूत्रो ३० थी ५१	15	14	1
3	साधनापाठ, सूत्रो १ थी २७	15	14	1
4	साधनापाठ, सूत्रो २८ थी ५५	20	16	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• योगदर्शनना सूत्रोनु संपूर्णज्ञान प्राप्त थाय छे.</li> <li>• प्राचीन योगसूत्रोनी परिचय प्राप्त थाय छे.</li> </ul>			
<b>References:</b>	1. पातञ्जल योगदर्शन, गीताप्रेस, गोरखपुर			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-1	Name of Faculty	Darshan
Semester	02	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 07	Credits	4
Paper Code	-		

**मानव शरीर रचना અને ક્રિયાવિજ્ઞાન**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>• માનવ શરીર રચના ક્રિયાવિજ્ઞાન અને તેના તંત્રો અને કાર્યોની સંપૂર્ણ માહિતી મળે અને તંત્રો પર યોગની કેવી અસર થાય છે તે જાણી શકાય છે.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	શરીરમાં આવેલ શ્વસનતંત્રનો પરિચય- રચના, અવયવો, તેના કાર્યો, શ્વસનતંત્ર પર યોગની અસર	20	16	1
2	શરીરમાં આવેલ પાચનતંત્રનો પરિચય- રચના, અવયવો, તેના કાર્યો, પાચનતંત્ર પર યોગની અસર	20	16	1
3	આહાર- આહારના ઘટકો, તેનું મહત્ત્વ અને સમતોલ આહાર સ્વાસ્થ્ય પર આહારનો પ્રભાવ કુપોષણથી થતા રોગ અને તેની ઉપયોગિતા/સારવાર	15	14	1
4	શરીરમાં આવેલ ઉત્સર્જનતંત્ર અને પ્રજનનતંત્ર- (૧) ઉત્સર્જનતંત્ર- રચના, અવયવો, તેના કાર્યો, ઉત્સર્જનતંત્ર પર યોગની અસર, (૨) પ્રજનનતંત્ર- રચના, અવયવો, તેના કાર્યો, પ્રજનનતંત્ર પર યોગની અસર	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• માનવ શરીર રચના ક્રિયાવિજ્ઞાન અને તેના તંત્રો અને કાર્યોની સંપૂર્ણ માહિતી મળે અને તંત્રો પર યોગની કેવી અસર થાય છે તે જાણી શકાય છે.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. યોગશિક્ષણમાં શરીરરચના અને ક્રિયાવિજ્ઞાન- ડૉ. હર્ષદ ભટ્ટ, ગૂર્જર સાહિત્ય ભવન</li> <li>2. માનવ શરીર રચના एवं क्रिया विज्ञान- प्रो.(डॉ.) अनन्त प्रकाश गुप्ता</li> </ol>			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-1	Name of Faculty	Darshan
Semester	02	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 08	Credits	4
Paper Code	-		

**यौगिक चिकित्सा**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यौगिक चिकित्सा द्वारा श्वसन संबंधी, अंतःस्रावी અને ચયાપચય, જઠરાગ્નીય, માંસપેશી અને કંકાલીય અને જ્ઞાનતંતુ સંબંધી રોગોની યૌગિક ચિકિત્સા કર્ણ રીતે થાય છે, તે જાણી શકાય છે.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	યૌગિક ચિકિત્સાનો પરિચય, વ્યાખ્યા અને અંગો	20	16	1
2	શ્વસન સંબંધી રોગો અને હૃદય સંબંધી રોગોની યૌગિક ચિકિત્સા, ક્ષય, ક્રોનિક બ્રોકાઈસ (COPD), બ્લડપ્રેશર, સાર્ઠનસ	20	16	1
3	અંતઃસ્રાવી અને ચયાપચય રોગ- ડાયાબીટીસ, હાઈપો અને હાઈપર થાઈરોડીઝમ, મોટાપા, મેટા બોલીક સિન્ડ્રોમ	15	14	1
4	જઠરાગ્નીય રોગ- અજીર્ણ, અલ્સર, કબજિયાત, ગેસ માંસપેશી અને કંકાલીય રોગ- સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલિસિસ, સંધિવા જ્ઞાનતંતુને લગતા રોગો- માર્ઠગ્રેન	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• યૌગિક ચિકિત્સા દ્વારા શ્વસન સંબંધી, અંતઃસ્રાવી અને ચયાપચય, જઠરાગ્નીય, માંસપેશી અને કંકાલીય અને જ્ઞાનતંતુ સંબંધી રોગોની યૌગિક ચિકિત્સા કર્ણ રીતે થાય છે, તે જાણી શકાય છે.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. યોગ ઝૌર રોગ, યોગ પબ્લિકેશન ટ્રસ્ટ, મુંગેર, સ્વામી સત્યાનન્દ સરસ્વતી</li> <li>2. Anatomy &amp; Physiology of Yogic Practices, M.M. Gore</li> </ol>			



# श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्

## आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम

Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-1	Name of Faculty	Darshan
Semester	02	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 09	Credits	4
Paper Code	-		

### संस्कृत संभाषण અને ઉપનિષદોનો પરિચય

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>સંસ્કૃતભાષા સહજતાથી બોલવા સક્ષમ બની શકે છે.</li> <li>સંસ્કૃતભાષાના પ્રારંભિક જ્ઞાનથી સંસ્કૃતભાષા તરફ પ્રીતિ વધે છે.</li> <li>સંસ્કૃતભાષાની પાઠનપદ્ધતિઓનું, વર્ણોના સમન્વયનું, અક્ષરમાળાનું જ્ઞાન સરળતાથી થઈ શકે છે.</li> <li>ઉપનિષદ્ગ્રંથોનો સામાન્ય પરિચય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.</li> <li>ઉપનિષદ્ગ્રંથોમાં રહેલ યોગવિદ્યાથી માહિતગાર બની શકે છે.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	સંભાષણવર્ગના પ્રારંભિક ૧ થી ૬ દિવસોના પાઠ્યબિંદુઓ.	15	14	1
2	સંભાષણવર્ગના અંતિમ ૩ દિવસો(૭ થી ૯)ના પાઠ્યબિંદુઓ. (સંભાષણવર્ગનું ગીત, કથા, સંખ્યા, સમય વગેરે બિંદુઓ છોડીને માત્ર) ભાષાધિગમ બિંદુઓ, તેમજ 'પ્રથમા દીક્ષા' પુસ્તક પ્રમાણે દિવવચન, મધ્યમપુરુષપ્રયોગ પણ અહીં ઉમેરવા.	20	16	1
3	અક્ષરમાળા- સ્વરો, વ્યંજનો, વ્યંજનોની સાથે 'અચાં યોગે અચાં ચિહ્નાનિ' સ્વર-વ્યંજન સંયોજન રીત. સંયુક્તાક્ષરો, બે વર્ણો તથા ત્રણ વર્ણોનું સંયોજન. ઉચ્ચારણસ્થાનો, પ્રયત્નો અને પ્રત્યાહારો.	15	14	1
4	ઉપનિષદ્ પરિચય- શબ્દાર્થવિચાર, મુખ્ય ઉપનિષદોનો પરિચય, ઉપનિષદોમાં યોગની પરિભાષા, આત્મા, જીવ, બ્રહ્મા વગેરેનો સંક્ષિપ્ત પરિચય. યોગની સ્થિતિ માટે ઉપનિષદોની ભૂમિકા.	20	16	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>સંસ્કૃતભાષા સહજતાથી બોલવા સક્ષમ બની શકે છે.</li> <li>સંસ્કૃતભાષાના પ્રારંભિક જ્ઞાનથી સંસ્કૃતભાષા તરફ પ્રીતિ વધે છે.</li> <li>સંસ્કૃતભાષાની પાઠનપદ્ધતિઓનું, વર્ણોના સમન્વયનું, અક્ષરમાળાનું જ્ઞાન સરળતાથી થઈ શકે છે.</li> <li>ઉપનિષદ્ગ્રંથોનો સામાન્ય પરિચય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.</li> <li>ઉપનિષદ્ગ્રંથોમાં રહેલ યોગવિદ્યાથી માહિતગાર બની શકે છે.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>પ્રથમા દીક્ષા, રાષ્ટ્રિયસંસ્કૃતસંસ્થાનમ્, નવદેહલી</li> <li>સંસ્કૃતભાષાશિક્ષણમ્ (દૃશ્યશ્રવ્યસાન્દ્રમુદ્રિકા), રાષ્ટ્રિયસંસ્કૃતસંસ્થાનમ્, નવદેહલી</li> <li>ભારતીય દર્શન કા ઇતિહાસ, ડૉ. એસ. એન. દાસ ગુપ્તા</li> <li>ભારતીય દર્શન કા ઇતિહાસ, ડૉ. સંગમલલ પાળ્ડેય</li> <li>વ્યાવહારિક જીવન મેં વેદાન્ત, સ્વામી વિવેકાનન્દ</li> </ol>			

# શ્રીસોમનાથસંસ્કૃતયુનિવર્સિટી, વેરાવલમ્

## આચાર્ય (M.A.) પાઠ્યક્રમ

Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-1	Name of Faculty	Darshan
Semester	02	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 10	Credits	4
Paper Code	-		

### પ્રાયોગિક (Practical)

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>આસન, પ્રાણાયામ, પટ્ટકર્મ, બંધ અને મુદ્રાનો પ્રાયોગિક અનુભવ કરે અને અન્યને કરાવી શકવાની આવડત કેળવી શકે છે.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	આસનો- અર્ધકટી ચક્રાસન, નિર્યેક તાડાસન, કુકુટાસન, શલ્યકાસન, કોમલાસન, પ્રાર્થનાસન, શીર્ષાસન, ચાતકાસન, સંયમાસન, સંકેતાસન, વિમુખ ત્રિકોણાસન, સુખાસન, હલાસન, વક્ષપાદાસન, પર્વતાસન, નૌકાસન (પીઠ પર), નૌકાસન (પેટ પર), ભુમાસન, મકરાસન, દંડાસન, પવનમુક્તાસન, ઉત્તાનપાદાસન, હનુમાનાસન	20	16	1
2	પ્રાણાયામ અને પટ્ટકર્મો- (૧) ઝંકાર પ્રાણાયામ, ઉજ્જ્વળી, શીતલી, શીત્કારી પ્રાણાયામ, ત્રાટક ક્રિયા, (૨) વમનધૌતી (કુંજલક્રિયા), સૂત્રનેતી	20	16	1
3	બંધ અને મુદ્રા- (૧) બંધ- ઉડ્ડિયાનબંધ અને મહાબંધ, (૨) મુદ્રા- પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન	15	14	1
4	ધ્યાન અને ધારણા- (૧) ધ્યાન- ઝંકાર ધ્યાન, (૨) ધારણા- પાર્થિવી ધારણા અને આમ્ભસી ધારણા	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>આસન, પ્રાણાયામ, પટ્ટકર્મ, બંધ અને મુદ્રાનો પ્રાયોગિક અનુભવ કરે અને અન્યને કરાવી શકવાની આવડત કેળવી શકે છે.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>આસન, પ્રાણાયામ બંધ મુદ્રા- બિહાર સ્કુલ ઓફ યોગા, મુંગેર</li> <li>આસન મુદ્રા અને બંધ- રાજર્ષિ મુની લાઈફમિશન, વડોદરા</li> </ol>			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	03	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 11	Credits	4
Paper Code	-		

**पातंजल योगदर्शन (विभूतिपाद અને કેવલપાદ)**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	•			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	વિભૂતિપાદ, સૂત્રો ૧ થી ૩૪	20	16	1
2	વિભૂતિપાદ, સૂત્રો ૩૫ થી ૫૫	20	16	1
3	કેવલપાદ, સૂત્રો ૧ થી ૧૭	15	14	1
4	કેવલપાદ, સૂત્રો ૧૮ થી ૩૪	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	•			
<b>References:</b>	1. પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુર			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	03	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 12	Credits	4
Paper Code	-		

**श्रीमद्भगवद्गीतामां योग**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	•			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	श्रीमद्भगवद्गीतानो परियय, श्रीमद्भगवद्गीतामां योगनी अवधारणाओ आत्मस्वरूप, स्थितप्रज्ञनां लक्षणो अने सांभ्यनो शब्दार्थ	20	16	1
2	सांभ्ययोग- योगाङ्कनुं लक्षण, समदर्शिता, सगुण-निर्गुण ब्रह्म कर्मयोग- स्वधर्म, विकर्म, अकर्म, कर्मयोग, कर्मसंन्यासयोग	20	16	1
3	भक्तियोग- भक्तनां लक्षणो अने तेना (१२) भेद	15	14	1
4	ज्ञानयोग- ज्ञाननुं लक्षण, ज्ञानना प्रकारो, यज्ञोना प्रकारो यातुर्वर्ण्य गीतानो मूण प्रतिपाद्यविषय अने तेनी विशिष्टता	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	•			
<b>References:</b>	1. श्रीमद्भगवद्गीता, रामसुभदासञ्ज, गीताप्रेस, गोरभपुर			

# श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्

## आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम

Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	03	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 13	Credits	4
Paper Code	-		

### योगशिक्षणमां शैक्षणिक पद्धतिओ

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>आ प्रश्नपत्र द्वारा शिक्षण, शिक्षणनी पद्धतिओ, शिक्षणना प्रकारो, रजुआतनी रीतो अने व्यक्तिगत तैयारी वगैरेनुं सैद्धांतिक ज्ञान उपरांत पाठ आयोजन द्वारा प्रायोगिक ज्ञान प्राप्त थाय छे.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	शिक्षणनो अर्थ अने व्याख्या शिक्षण पद्धति, अर्थ अने विस्तार शिक्षण पद्धतिने असर करता परिभणो शिक्षण पद्धतिना प्रकारो अने मडत्व योग अभ्यासक्रममां उपयोगी पद्धतिओ शैक्षणिक साधनो तेना प्रकारो अने मडत्व योग अभ्यासक्रममां उपयोगी साधनो	20	16	1
2	रजुआतनी रीतो अने तेनुं मडत्व व्यक्तिगत तैयारी अने तकनीकी तैयारी शीभवा(अध्ययन)नी प्रक्रिया, शीभवानां सिद्धांतो अने नियमो शिक्षण संक्रमण- अर्थ, प्रकार अने अगत्यता वर्ग संयावन (प्रबंधन)- मडत्व अने असर करता परिभणो पाठ आयोजन- मडत्व अने ढांचो (माण्पु)	20	16	1
3	प्रायोगिक पाठ- त्रण पाठ	15	14	1
4	प्रायोगिक पाठ- त्रण पाठ	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आ प्रश्नपत्र द्वारा शिक्षण, शिक्षणनी पद्धतिओ, शिक्षणना प्रकारो, रजुआतनी रीतो अने व्यक्तिगत तैयारी वगैरेनुं सैद्धांतिक ज्ञान उपरांत पाठ आयोजन द्वारा प्रायोगिक ज्ञान प्राप्त थाय छे.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>अधिगम और शिक्षण (Learning &amp; Teaching), विजय पब्लिकेशन, लुधियाणा</li> <li>अधिगम तथा शिक्षण, डॉ. राजेश वशिष्ठ</li> <li>शिक्षण अने संशोधन अभियोग्यता, दामिनी पब्लिकेशन, अमदावाद</li> </ol>			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	03	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 14	Credits	4
Paper Code	-		

**धेरंडसंखिता**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	•			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	धेरंडसंखितानो परिचय पट्टकर्मो- धौति, अस्ति, नेति, नौवि, त्राटक, कपालभाति	20	16	1
2	धेरंडसंखिता प्रमाणे आसनो- सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, मुक्तासन, स्वस्तिकासन, सिंहासन, गौमुखासन, वीरासन, धनुरासन, मृतासन (शवासन), गुफ्तासन, मत्स्यासन, गोरक्षासन, पश्चिमोत्तासन, उक्कटासन, संकटासन, मयूरासन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, उत्तानकूर्मासन, मंडूकासन, उत्तानमंडूकासन, वृक्षासन, गरुडासन, शलभासन, मकरासन, उष्ट्रासन, भुजंगासन, योगासन, वज्रासन, वृक्षासन, मत्स्येन्द्रासन	20	16	1
3	बंध, धारणा, मुद्रा अने प्रत्याहार- (१) बंध- मूलबंध, जलंधरबंध, मलाबंध, (२) धारणा- पार्थिवीधारणा, आम्बसीधारणा, आग्नेयीधारणा, वायवीयधारणा, आकाशीधारणा, (३) मुद्रा- मलामुद्रा, नभोमुद्रा, भेयरीमुद्रा, मलावेदमुद्रा, विषरीतकरणीमुद्रा, योनिमुद्रा, वज्रोणीमुद्रा, शक्तियालीनीमुद्रा, तडागीमुद्रा, मांडूकीमुद्रा, शांभवीमुद्रा, अश्विनीमुद्रा, पाशिनीमुद्रा, काकीमुद्रा, मातंगीमुद्रा, भुजंगीमुद्रा, (४) प्रत्याहार	15	14	1
4	प्राणायाम, ध्यान अने समाधि- (१) प्राणायाम- सखितप्राणायाम, सूर्यभेदन, उज्ज्वली, शीतली, भस्त्रिका, आमरी, मूर्छा, केवली, (२) ध्यान- स्थूलध्यान, सूक्ष्मध्यान अने ज्योतिध्यान, (३) समाधि- ध्यानयोग, नादयोग, रसानंद, लयसिद्धि, भक्तियोग, मनमूर्छा, समाधियोग	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	• धेरंडसंखिता ग्रंथनो परिचय, तेमां आपेलां आसनो, मुद्राओ, प्राणायामो, ध्यान, समाधिज्ञान वगेरेनुं संपूर्ण ज्ञान प्राप्त थाय.			
<b>References:</b>	1. धेरंडसंखिता, बिहार स्कुल ऑफ् योग (मुंगेर)			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	03	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 15	Credits	4
Paper Code	-		

**प्रायोगिक (Practical)**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम, पट्टकर्म, अंध अने मुद्रानो प्रायोगिक अनुभव करे अने अन्यने करावी शकवानी आवडत केणवी शके छे.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	आसन- गड़डासन, काकासन, स्वस्तिकासन, मत्स्यासन, कर्णुपीडासन, सोपानासन, तुलासन, आकर्णुधनुरासन, मार्जरासन, प्रार्थनासन, संकटासन, वातायनासन, अर्धपद्मासन, कुक्वासन, सिंहासन, सर्पासन, कपोतासन, नटराजसन, अर्धपद्मासन, अकासन, तुलासन	20	16	1
2	प्राणायाम- ब्रह्मिक्रा, ब्रामरी, अनुलोम-विलोम, सर्वांगासन, कूर्मासन, ध्वजासन, शलभासन, मयुरासन	20	16	1
3	पट्टकर्म- मध्यनौवि, वस्त्रधीति, व्यूतकर्मकपालभाति	15	14	1
4	मुद्रा अने धारणा- मलामुद्रा, शांभवीमुद्रा, हृदयमुद्रा, तडागीमुद्रा, आग्नेयीधारणा, वायवीधारणा	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम, पट्टकर्म, अंध अने मुद्रानो प्रायोगिक अनुभव करे अने अन्यने करावी शकवानी आवडत केणवी शके छे.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम अंध मुद्रा- बिलार स्कुल ओक् योगा, मुंगेर</li> <li>आसन मुद्रा अने अंध- राजर्षि मुनी वार्धकमिशन, वडोदरा</li> </ol>			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	04	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 16	Credits	4
Paper Code	-		

**सांख्यदर्शन**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	•			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	सांख्यदर्शन- परिचय अने विकास सांख्यदर्शननो मूलस्रोत उपनिषद्गोमां सांख्यदर्शन	20	16	1
2	सांख्यदर्शननां प्रमुष ग्रंथो अने आचार्यो सांख्यदर्शननां प्रमुष सिद्धांतो सांख्यनुं प्रयोञ्जन	20	16	1
3	रप तत्त्वो प्रकृति अने पुरुष त्रिगुण सृष्टिप्रक्रिया	15	14	1
4	प्रलय अने अवस्था सूक्ष्मशरीर अने स्थूलशरीर प्रयाण् बंधन अने मोक्ष	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	•			
<b>References:</b>	1.			



**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	04	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper – 17	Credits	4
Paper Code	-		

**आयुर्वेद**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>आयुर्वेदनो परिचय, आयुर्वेदना अंगो, पंचकर्म अने औषधीय वनस्पतिओ विशेषे योग्य ज्ञान प्राप्त थाय अने तेना उपयोगनी संपूर्ण ज्ञानकारी प्राप्त थाय छे.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	आयुर्वेद- आयुर्वेदनो परिचय, अर्थ, व्याख्या अने आयुर्वेदना अंगो, षड्रसनो परिचय	20	16	1
2	आयुर्वेदनो सिद्धांत- पंचमहाभूत अने आयुर्वेद त्रिदोषनो सिद्धांत (वात, पित्त अने कफनो परिचय) सप्तधातु अने उपधातु	20	16	1
3	पंचकर्म पंचकर्मनो परिचय, पंचकर्मनी विधि (वमन, विरेचन, नस्य, अनुवासन अस्ति, निड्ड अस्ति, रक्तमोक्षण, स्नेहन, स्वेदन)	15	14	1
4	औषध अने वनस्पतिओनो परिचय, गुण, कर्म अने उपयोग आमला, उरुडे, अलेडा, अश्वगंधा, गीबोय, शंभुपुष्पी, शतावरी, ब्राह्मी, सुंठ, जैठीमध, पीपरमूण, अरजुसी, तुलसी, गोअरुं	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आयुर्वेदनो परिचय, आयुर्वेदना अंगो, पंचकर्म अने औषधीय वनस्पतिओ विशेषे योग्य ज्ञान प्राप्त थाय अने तेना उपयोगनी संपूर्ण ज्ञानकारी प्राप्त थाय छे.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, आचार्य बालकृष्ण</li> <li>स्वस्थवृत्त, शिवकुमार गौद</li> <li>स्वस्थवृत्त विज्ञान, प्रो. रामहर्ष सिंह</li> <li>आयुर्वेदिक पंचकर्म विज्ञान, वैद्यनाथ हरिदास श्रीधर कस्तुरे</li> </ol>			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	04	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper – 18	Credits	4
Paper Code	-		

**आहार अने प्राकृतिक चिकित्सा**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	•			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	आहार - परिचय अने व्याख्या समतोल आहार मिताहार यथापचय आहारनुं मडत्त्व अने उद्दिश्य स्थूल पोषक तत्त्व अने सूक्ष्म पोषक तत्त्व- स्रोत, ભૂમિકા અને શરીર પર પ્રભાવ	20	16	1
2	आहारना घटको - स्वास्थ्य पर आहारनो प्रभाव भगवद्गीता अनुसार योग साधकनो आहार	20	16	1
3	प्राकृतिक चिकित्सानी परिभाषा, सिद्धांत अने मडत्त्व (विशेषता)	15	14	1
4	प्राकृतिक चिकित्सानी पद्धतियो - जल चिकित्सा माटी चिकित्सा उपवास चिकित्सा सूर्यकिरण चिकित्सा आहार चिकित्सा मावीश चिकित्सा	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	•			
<b>References:</b>	1. प्राकृतिक चिकित्सा 2. आरोग्य अंक (विशेषांक), गीताप्रेस, गोरखपुर			

# શ્રીસોમનાથસંસ્કૃતયુનિવર્સિટી, વેરાવલમ્

## આચાર્ય (M.A.) પાઠ્યક્રમ

Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	04	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper – 19	Credits	4
Paper Code	-		

### પ્રોજેક્ટ વર્ક અને શિબિર આયોજન

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	•			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	(૧) યોગનો પરિચય, (૨) અષ્ટાંગયોગ, (૩) યોગના ગ્રંથોનો પરિચય, (૪) યોગ અને આરોગ્ય, (૫) યોગ અને આયુર્વેદ, (૬) યોગ અને નિસર્ગોપચાર, (૭) પટ્ટકર્મ, (૮) આયુર્વેદનાં પંચકર્મો, (૯) યોગ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય, (૧૦) યોગથી સર્વાંગી વિકાસ, (૧૧) બાળકો અને મહિલાઓ માટે યોગ, (૧૨) યૌગિક ચિકિત્સા, (૧૩) પાચનતંત્રયોગ, (૧૪) રુધિરાભિસરણતંત્ર અને યોગ, (૧૫) શ્વસનતંત્ર યોગ, (૧૬) અંતઃસ્રાવીગ્રંથી, (૧૭) યમ-નિયમ, (૧૮) આસન પરિચય, (૧૯) પ્રાણાયામ પરિચય, (૨૦) ધ્યાનનો પરિચય, (૨૧) ઘેરંડસંહિતાનુસાર મુદ્રા, (૨૨) નાડીઓ અને ચક્રો, (૨૩) નાડીઓ અને ત્રિબંધ, (૨૪) યોગના પ્રકારો	20	16	1
2	(૧) સૂર્યનમસ્કાર, (૨) રાજયોગ, (૩) યૌગિકચિકિત્સાના અંગો, (૪) પાતંજલ યોગસૂત્ર, (૫) હઠયોગપ્રદીપિકા, (૬) યોગ અને આહારવિજ્ઞાન, (૭) માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને યોગ, (૮) નિસર્ગોપચાર, (૯) ડાયાબીટીસ અને યોગ, (૧૦) હસ્તમુદ્રા અને ત્રિબંધ, (૧૧) હૃદયરોગ અને યોગ, (૧૨) બ્લડપ્રેશર અને યોગ, (૧૩) મનઅવરોધ અને યોગ, (૧૪) ક્ષય અને યોગ, (૧૫) મનોચિકિત્સા અને યોગ, (૧૬) શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા, (૧૭) મંદાગ્નિ અને યોગ, (૧૮) વિવિધ ધર્મમાં યોગ, (૧૯) ષડ્દર્શન પરિચય, (૨૦) ઉપનિષદ્સાર, (૨૧) વેદસાર, (૨૨) મહાભારત અને રામાયણમાં યોગ, (૨૩) યોગસિદ્ધાંતોનો પરિચય, (૨૪) ચામડીના રોગો	20	16	1
3	યોગ, આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચાર સંસ્થાની મુલાકાત અને અહેવાલ	15	14	1
4	યોગશિબિર અને અહેવાલ (૭ સાત) દિવસ)	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	•			
<b>References:</b>	1. માનવ શરીર રચના ક્રિયાવિજ્ઞાન, પ્રો. અનંત પ્રકાશ ગુપ્તા 2. હઠયોગ પ્રદીપિકા, કેવલ્યધામ 3. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા, ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુર 4. આસન, પ્રાણાયામ, વેદમુદ્રા, મુંગેર 5. યોગ ઓર રોગ, મુંગેર 6. આયુર્વેદ સિદ્ધાંત રહસ્ય, આચાર્ય બાલકૃષ્ણ			

**श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्**  
**आचार्य (M.A.) पाठ्यक्रम**  
 Effective from Academic Year 2021-22

Programme	M.A. (Acharya) in Yoga-2	Name of Faculty	Darshan
Semester	04	Marks	70
Subject	Yoga	Hours	60
Paper Name	Paper - 20	Credits	4
Paper Code	-		

**प्रायोगिक (Practical)**

<b>Course Objectives</b> Student Teachers will be able to	<ul style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम, पट्टकर्म, बंध अने मुद्रानो प्रायोगिक अनुभव करे अने अन्यने करावी शकवानी आवडत केणवी शके छे.</li> </ul>			
<b>COURSE CONTENT/SYLLABUS</b>				
<b>UNIT</b>	<b>TITLE</b>	<b>Marks</b>	<b>Hours</b>	<b>Credits</b>
1	आसनो- (१) त्रिकोणासन, (२) अर्धचंद्रासन, (३) अर्धमन्त्रेन्द्रासन, (४) पश्चिमोत्तानासन, (५) मकरासन, (६) लंसासन, (७) कूर्मासन, (८) अष्टपदासन, (९) पद्ममयूरासन, (१०) द्विपदाशिरासन, (११) ज्ञानासन, (१२) गंधिकासन, (१३) वृषोत्तानासन, (१४) व्याघ्रासन, (१५) उत्थितपद्मासन, (१६) पद्मशीर्षासन, (१७) सुप्तवज्रासन, (१८) सेतुबंध सर्वांगासन, (१९) पूर्ण्यकासन	20	16	1
2	सखितप्राणायाम, आंतरकुंभक, बाह्यकुंभक, नाडीशोधन, केवलकुंभक, आसन- (१) पूर्णधनुरासन, (२) वृश्चिकासन, (३) योगेन्द्रासन, (४) तीर्थकमुञ्जंगासन	20	16	1
3	वामनौषि, दक्षिणनौषि, नौषि यावन, अग्निसारङ्गिया, शीतकर्म कपालत्वाति	15	14	1
4	धारणा, मुद्रा, लिंगमुद्रा, पाशिनीमुद्रा, मलावेधमुद्रा, योनिमुद्रा, आकाशी धारणा	15	14	1
<b>Course Outcome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम, पट्टकर्म, बंध अने मुद्रानो प्रायोगिक अनुभव करे अने अन्यने करावी शकवानी आवडत केणवी शके छे.</li> </ul>			
<b>References:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>आसन, प्राणायाम बंध मुद्रा- बिलार स्कुल ओङ्क योगा, मुंगेर</li> <li>आसन मुद्रा अने बंध- राजर्षि मुनी वार्धकृमिशन, वडोदरा</li> </ol>			