ગુજરાત સ્ટેટ એલિજીબીલિટી ટેસ્ટ

GSET અભ્યાસક્રમ

વિષય : યોગ (YOGA) કોડ નં : ૩૫

અભ્યાસક્રમ

1. **યોગના પાયાના સિદ્ધાંતો: ઇતિહાસ અને યોગની વિવિધ પરંપરાઓ**
2. **યોગ ગ્રંથો – ૧ : મુખ્ય ઉપનિષદો, ભગવદ્ ગીતા અને યોગ વશિષ્ઠ**
3. **યોગ ગ્રંથો – ૨ : યોગ ઉપનિષદો**
4. **પતંજલિ યોગ સૂત્ર**
5. **હઠયોગના ગ્રંથો**
6. **આનુષંગિક વિજ્ઞાનો: સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન, માનવ જીવવિજ્ઞાન, આહાર અને પોષણ**
7. **યોગ અને આરોગ્ય**
8. **ઉપચારાત્મક યોગ**
9. **યોગના વિનિયોગો**
10. **પ્રાયોગિક યોગ – ષટ્કર્મ, આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ધ્યાન, સૂર્ય નમસ્કાર**

એકમ- ૧ યોગના પાયાના સિદ્ધાંતો: ઇતિહાસ અને યોગની વિવિધ પરંપરાઓ

- યોગનો ઇતિહાસ અને વિકાસ; અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ, ગેરમાન્યતાઓ, યોગના લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ્યો.
- વેદ, ઉપનિષદ અને પ્રસ્થાનત્રયીનો પરિચય; પુરુષાર્થ ચતુષ્ટયનો ખ્યાલ.
- ષડ્-દર્શનોના મૂળભૂત ખ્યાલો - જ્ઞાનમીમાંસા, તત્ત્વમીમાંસા, નીતિશાસ્ત્ર અને મુક્તિ; સાંખ્ય, યોગ અને વેદાંત દર્શન પર વિશેષ ભાર સાથે.
- મહાકાવ્યો અને સ્મૃતિનો પરિચય - રામાયણ [આરણ્યકાંડ], મહાભારત [શાંતિપર્વ] અને યાજ્ઞવલ્ક્ય સ્મૃતિમાં યોગ.
- મહર્ષિ પતંજલિ અને ગુરુ ગોરક્ષનાથ પરંપરાઓનો સંક્ષિપ્ત પરિચય અને યોગિક પ્રદાન.
- નારદ ભક્તિસૂત્રમાં યોગ અને સંત સાહિત્યમાં યોગ - કબીરદાસ, તુલસીદાસ અને સૂરદાસ.
- આધુનિક સમયમાં યોગ: સ્વામી વિવેકાનંદ, શ્રી અરવિંદ, મહર્ષિ રમણ અને મહર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતીની યોગ પરંપરાઓ.

- સમકાલીન સમયમાં યોગ: શ્રી શ્યામાચરણ લાહિડી, શ્રી ટી. કૃષ્ણમાચાર્ય, સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી, હિમાલયના સ્વામી રામ, મહર્ષિ મહેશ યોગી, પંડિત શ્રી રામ શર્મા આચાર્યનો સંક્ષિપ્ત પરિચય અને યોગના વિકાસ અને પ્રચારમાં તેમનું પ્રદાન.
- જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, રાજયોગ, હઠયોગ અને મંત્રયોગનો પરિચય.
- જૈન ધર્મ અને બૌદ્ધ ધર્મમાં યોગના તત્ત્વો.

એકમ- ૨ યોગિક ગ્રંથો- ૧ : મુખ્ય ઉપનિષદો, ભગવદ્ ગીતા, યોગ વશિષ્ઠ

મુખ્ય ઉપનિષદો

દસ મુખ્ય ઉપનિષદોનો સંક્ષિપ્ત પરિચય.

ઈશાવાસ્યોપનિષદ: કર્મનિષ્ઠાનો ખ્યાલ; વિધા અને અવિધાનો ખ્યાલ; બ્રહ્મજ્ઞાન; આત્મ ભાવ.

કેનોપનિષદ: આત્મા અને મન; સત્યનો સાહજિક સાક્ષાત્કાર; યક્ષ ઉપાખ્યાનનો બોધ.

કઠોપનિષદ: યોગની વ્યાખ્યા; આત્માનું સ્વરૂપ; આત્મસાક્ષાત્કારનું મહત્ત્વ.

પ્રશ્ન ઉપનિષદ: પ્રાણ અને રયી [સૃષ્ટિ] નો ખ્યાલ; પંચપ્રાણ; છ મુખ્ય પ્રશ્નો.

મુણ્ડક ઉપનિષદ: બ્રહ્મવિધાના બે અભિગમો - પરા અને અપરા; બ્રહ્મવિધાની મહત્તા; સ્વાર્થપૂર્ણ કર્મોની નિરર્થકતા; તપ અને ગુરુભક્તિ; સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, ધ્યાનનું અંતિમ લક્ષ્ય - બ્રહ્માનુભૂતિ.

માણ્ડુક્ય ઉપનિષદ: ચેતનાની ચાર અવસ્થાઓ અને ઓમકારના અક્ષરો સાથે તેમનો સંબંધ.

ઐતરેય ઉપનિષદ: આત્મા, બ્રહ્માંડ અને બ્રહ્મનો ખ્યાલ.

તૈત્તિરીય ઉપનિષદ: પંચ કોશનો ખ્યાલ; શિક્ષા વલ્લી, આનંદ વલ્લી, ભૃગુવલ્લીનો સારાંશ.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદ: ઓમ [ઉદગીથ] ધ્યાન; શાંડિલ્યવિધા.

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ: આત્મા અને જ્ઞાનયોગનો ખ્યાલ; આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન.

ભગવદ્ ગીતા

ભગવદ્ ગીતાનો સામાન્ય પરિચય, યોગની વ્યાખ્યાઓ, તેમની સુસંગતતા અને કાર્યક્ષેત્ર; ભગવદ્ ગીતાના આવશ્યક તત્ત્વો - આત્મસ્વરૂપ, સ્થિતપ્રજ્ઞ, સાંખ્ય યોગ [અધ્યાય ૨], કર્મયોગ [અધ્યાય ૩], સંન્યાસ યોગ અને કર્મ સ્વરૂપ [સકામ અને નિષ્કામ] સંન્યાસ, ધ્યાન યોગ [અધ્યાય ૬] ના અર્થો; ભક્તના પ્રકારો [અધ્યાય ૭], ભક્તિનું સ્વરૂપ [અધ્યાય ૧૨], ભક્તિયોગના સાધનો અને સાધ્ય; ત્રિગુણ અને પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ; શ્રદ્ધાના ત્રણ પ્રકાર. યોગ સાધક માટે આહાર, આહારનું વર્ગીકરણ [અધ્યાય ૧૪ અને ૧૭], દૈવાસુર-સંપદ-વિભાગ યોગ [અધ્યાય ૧૬]; મોક્ષ-સંન્યાસ યોગ [અધ્યાય ૧૮].

યોગ વશિષ્ઠ:

યોગ વશિષ્ઠની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ, આધિ અને વ્યાધિનો ખ્યાલ; મનોદૈહિક વ્યાધિઓ; મુક્તિના ચાર દ્વારપાળ; પરમાનંદની સર્વોચ્ચ અવસ્થામાં સુખ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે; યોગના અંતરાયોને દૂર કરવાના અભ્યાસો; સત્ત્વગુણનો વિકાસ; ધ્યાનના આઠ અંગો; જ્ઞાન સપ્તભૂમિકા.

એકમ- ૩ યોગિક ગ્રંથો- ૨ : યોગ ઉપનિષદો

- **શ્વેતાશ્વતરોપનિષદ:** [અધ્યાય ૨] ધ્યાનયોગની તકનીકો અને મહત્ત્વ, ધ્યાન માટે યોગ્ય સ્થળ, પ્રાણાયામનો ક્રમ અને તેનું મહત્ત્વ, યોગસિદ્ધિઓના પૂર્વ લક્ષણો, યોગસિદ્ધિઓનું મહત્ત્વ, તત્ત્વજ્ઞ, [અધ્યાય ૬] ઈશ્વરનું સ્વરૂપ, સાક્ષાત્કાર માટેની તકનીકો, મુક્તિની પ્રાપ્તિ.
- **યોગકુણ્ડલી ઉપનિષદ:** પ્રાણાયામ સિદ્ધિની પદ્ધતિઓ, પ્રાણાયામના પ્રકારો, આત્મસાક્ષાત્કારના સાધનો.
- **યોગચૂડામણિ ઉપનિષદ:** યોગના છ અંગોનું વર્ણન, તેમના પરિણામો અને ક્રમ.
- **ત્રિશિખિબ્રાહ્મણોપનિષદ:** અષ્ટાંગયોગ, કર્મયોગ અને જ્ઞાનયોગનું વર્ણન.
- **યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ:** મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ, રાજયોગ અને તેમના તબક્કાઓ, આહાર અને દિનચર્યા, યોગસિદ્ધિઓના પ્રાથમિક લક્ષણો અને સાવચેતીઓ.
- **ધ્યાનબિન્દૂપનિષદ:** ધ્યાનયોગનું મહત્ત્વ, પ્રણવનું સ્વરૂપ, પ્રણવ ધ્યાનતકનીકો, ષડાંગયોગ, નાદાનુસંધાન દ્વારા આત્મદર્શન.
- **નાદબિન્દૂપનિષદ:** હંસવિધા: ઓમકારના વિવિધ અંગોનું વર્ણન, ઓમકારની ૧૨ માત્રાઓ અને પ્રાણ સાથે તેના વિનિયોગના પરિણામો, નાદના પ્રકારો, નાદાનુસંધાન સાધનાનું સ્વરૂપ, મનોલયની અવસ્થા.
- **યોગરાજ ઉપનિષદ:** મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ, રાજયોગ, નવ ચક્રો, ધ્યાનની પ્રક્રિયાઓ અને તેના પરિણામો.

એકમ- ૪ પતંજલિ યોગ સૂત્ર

સમાધિ પાદ : યોગ, યોગનો અર્થ અને સ્વરૂપ; ચિત્તનો ખ્યાલ, ચિત્ત-ભૂમિઓ, ચિત્ત-વૃત્તિઓ, ચિત્ત-વૃત્તિનિરોધના ઉપાયો, સાધનો તરીકે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય, ભવપ્રત્યય અને ઉપાયપ્રત્યયનો ખ્યાલ, સાધન પંચક, ચિત્ત-વિક્ષેપો [અંતરાય], એકતત્ત્વ અભ્યાસ, ચિત્ત-પ્રસાદન. સમાધિના પ્રકારો અને સ્વરૂપ: આધ્યાત્મપ્રસાદ અને ઋતંભરાપ્રજ્ઞા; સંપ્રજ્ઞાત, અસંપ્રજ્ઞાત, સબીજ અને નિર્બીજ સમાધિ, સમાપત્તિ અને સમાધિ વચ્ચેનો તફાવત; ઈશ્વરનો ખ્યાલ અને ઈશ્વરના ગુણો, ઈશ્વરપ્રણિધાનની પ્રક્રિયા.

સાધના પાદ: ક્રિયા યોગનો ખ્યાલ, ક્લેશોનો સિદ્ધાંત; કર્માશય અને કર્મવિપાકનો ખ્યાલ, દુઃખનું સ્વરૂપ, ચતુર્વ્યૂહવાદનો ખ્યાલ, દ્રશ્યનિરૂપણ, દ્રષ્ટાનિરૂપણ, પ્રકૃતિ-પુરુષ સંયોગ; અષ્ટાંગ યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય; યમ-નિયમ; વિતર્ક અને મહાવ્રતનો ખ્યાલ; આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને તેમની સિદ્ધિઓ.

વિભૂતિ પાદ: ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો પરિચય, સંયમનું સ્વરૂપ; ચિત્ત સંસ્કાર, પરિણામત્રય અને વિભૂતિઓનો ખ્યાલ.

કૈવલ્ય પાદ: સિદ્ધિઓના પાંચ સાધનો, નિર્માણ ચિત્તનો ખ્યાલ, સમાધિ દ્વારા પ્રાપ્ત સિદ્ધિઓનું મહત્ત્વ, કર્મના ચાર પ્રકારો; વાસનાનો ખ્યાલ; ધર્મમેઘ સમાધિ અને તેનું પરિણામ, વિવેક ખ્યાતિ નિરૂપણ, કૈવલ્ય નિર્વચન.

એકમ- ૫ હઠયોગના ગ્રંથો

- **હઠયોગ અને હઠયોગના ગ્રંથોનો પરિચય.** યોગ બીજ, ગોરક્ષ સંહિતા, વશિષ્ઠ સંહિતા, શિવ સંહિતા, સિદ્ધસિદ્ધાંતપદ્ધતિ, હઠ પ્રદીપિકા, ઘેરેંડ સંહિતા અને હઠ રત્નાવલી. લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ્યો, હઠયોગ વિશેની ગેરમાન્યતાઓ, હઠયોગની પૂર્વશરતો [દશ યમ અને દશ નિયમ], હઠયોગમાં સાધક અને બાધક તત્ત્વો; ઘટ, ઘટશુદ્ધિનો ખ્યાલ, હઠયોગમાં શોધન ક્રિયાઓનો ખ્યાલ અને મહત્ત્વ; આરોગ્ય અને રોગમાં શોધન ક્રિયાઓનું મહત્ત્વ; મઠ, મિતાહારનો ખ્યાલ, હઠયોગ સાધકો દ્વારા પાળવાના નિયમો અને વિનિયમો;
- **હઠ ગ્રંથોમાં આસનો:** યોગ-આસનની વ્યાખ્યા, પૂર્વશરતો અને વિશેષતાઓ; હઠ પ્રદીપિકા, હઠ રત્નાવલી, શિવ સંહિતા, વશિષ્ઠ સંહિતા, ઘેરેંડ સંહિતામાં આસનો-લાભો, સાવચેતીઓ અને વિવિધ આસનો માટેના પ્રતિનિધિ સંકેતો;
- **હઠ ગ્રંથોમાં પ્રાણાયામ:** પ્રાણ અને પ્રાણાયામનો ખ્યાલ; પ્રાણાયામ-તેના તબક્કાઓ અને અવસ્થાઓ; હઠયોગ સાધનામાં પ્રાણાયામની પૂર્વશરતો; હઠ પ્રદીપિકા, ઘેરેંડ સંહિતા, શિવ સંહિતા, વશિષ્ઠ સંહિતામાં પ્રાણાયામ-લાભો, સાવચેતીઓ અને વિવિધ પ્રાણાયામ માટેના પ્રતિનિધિ સંકેતો.
- **બંધ, મુદ્રા અને અન્ય અભ્યાસો:** હઠ પ્રદીપિકા, હઠ રત્નાવલી અને ઘેરેંડ સંહિતામાં બંધ અને મુદ્રાઓનો ખ્યાલ અને વ્યાખ્યા; શિવ સંહિતા, વશિષ્ઠ સંહિતા-લાભો, સાવચેતીઓ અને પ્રતિનિધિ સંકેતો. ઘેરેંડ સંહિતામાં પ્રત્યાહાર, ધ્યાનનો ખ્યાલ, વ્યાખ્યા, લાભો અને તકનીકો; હઠ પ્રદીપિકામાં નાદ અને નાદાનુસંધાનનો ખ્યાલ અને લાભો, નાદાનુસંધાનની ચાર [તબક્કાઓ] અવસ્થાઓ; હઠયોગ અને રાજયોગ વચ્ચેનો સંબંધ; હઠયોગનું લક્ષ્ય. સમકાલીન સમયમાં હઠયોગની સુસંગતતા.

એકમ- ૬ સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન

- **ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાઓનો પરિચય:** નિદ્રા: નિદ્રાના તબક્કા, નિદ્રાના વિકારો;

- **વર્તનલક્ષી મનોવિજ્ઞાન:** વર્તનના વિજ્ઞાન તરીકે મનોવિજ્ઞાન; વર્તનનો મનોવૈજ્ઞાનિક આધાર;

- **વ્યક્તિત્વ:** વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ અને પ્રકારો; વ્યક્તિત્વના નિર્ણાયકો: આનુવંશિકતા અને પર્યાવરણ; વ્યક્તિત્વ વિકાસના પાસાઓ અને તબક્કાઓ;

- **બોધાત્મક મનોવિજ્ઞાન:** સંવેદન, સમજણ, ધ્યાન, સ્મૃતિ, શિક્ષણ :- તેમની વ્યાખ્યાઓ અને પ્રકારો,

માનસિક સ્વાસ્થ્ય; માનસિક સંઘર્ષો અને હતાશાના કારણો અને પરિણામો; સામાન્ય માનસિક વિકારોનો પરિચય: અનિદ્રા, હતાશા, તણાવ, ચિંતાના વિકારો

માનવ શરીરરચના અને શરીરવિજ્ઞાનનો પરિચય

- કોષ, પેશી, અંગો અને તંત્રોનો પરિચય; મૂળભૂત કોષ શરીરવિજ્ઞાન-કોષ-પરિચય, કોષ અંગિકાઓ, કોષ પટલ, કોષ પટલ દ્વારા પદાર્થો અને પાણીનું વહન, જૈવ-વૈધુતિક ક્ષમતાઓ.
- અસ્થિ-સ્નાયુ તંત્રો: કંકાલ તંત્ર - તમામ હાડકાં, સાંધા અને સ્નાયુઓના નામ, કાસ્થિ, સ્નાયુબંધ અને અસ્થિબંધ, હાડકાંના પ્રકારો, સાંધા અને તેમના કાર્યો; કરોડરજ્જુ, સ્નાયુઓ અને તેમના કાર્યો; કંકાલ

સ્નાયુઓ - કંકાલ સ્નાયુઓના ગુણધર્મો, સ્નાયુઓનું સંકોચન અને શિથિલીકરણ, ચેતાસ્નાયુ સંગમ, સારકોટ્યુબ્યુલર તંત્ર, સરળ સ્નાયુ-સંકોચનની પદ્ધતિ.

- પાચન અને ઉત્સર્જન તંત્ર: પાચન તંત્રની રચના, ઉત્સર્જન તંત્ર [ઘટક અંગો] અને તેમના કાર્યો; જઠર-આંતરડાનું તંત્ર- અન્નમાર્ગની સામાન્ય સંરચના, જઠર સ્ત્રાવ, સ્વાદુપિંડ સ્ત્રાવ, જઠર ડાઇનેમિક્સ-પાચન પેરિસ્ટાલસિસ, જઠર-આંતરડાના અંતઃસ્ત્રાવો.
- મૂત્રપિંડ શરીરવિજ્ઞાન- મૂત્રપિંડની રચના, નેફ્રોન્સ, જક્સટ્રા ગ્લોમેરુલર ફિલ્ટ્રેટ, પુનઃશોષણ, સ્ત્રાવ-સ્ત્રાવની પદ્ધતિ, મૂત્રના સંકેન્દ્રણ અને મંદીની પદ્ધતિ, ડાયાલિસિસ.
- ચેતાતંત્ર અને ગ્રંથિઓ: ચેતાકોષોની સંરચના અને ગુણધર્મો, ચેતાતંત્રના પેટા વિભાગો અને તેમના કાર્યો, ગ્રંથિઓના પ્રકારો [અંતઃસ્ત્રાવી અને બાહસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ], મહત્ત્વની અંતઃસ્ત્રાવી અને બાહસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ અને અંતઃસ્ત્રાવોના પ્રકારો અને તેમના કાર્યો.
- સંવેદનાત્મક ચેતાતંત્ર, ચાલક ચેતાતંત્ર, ચેતાતંત્રના ઉચ્ચ કાર્યો, ચેતાપાગમ, પરાવર્તી ક્રિયાઓ, મસ્તિષ્ક-મેરુજળ, રુધિર મસ્તિષ્ક અને રુધિર મસ્તિષ્ક-મેરુજળ અવરોધ.
- હૃદય-રુધિરાભિસરણ અને શ્વસન તંત્ર: હૃદય-રુધિરાભિસરણ અને શ્વસન તંત્રના ઘટકો; હૃદય-રુધિરાભિસરણ અને શ્વસન તંત્રના કાર્યો; રુધિરાભિસરણ તંત્ર- હૃદયની કાર્યાત્મક રચના, હૃદયના સ્નાયુઓના ગુણધર્મો, હૃદયની વહન પ્રણાલી, હૃદય ચક્ર દરમિયાન દબાણમાં ફેરફાર, કેશિકા રુધિરાભિસરણ, ધમની અને શિરાના રુધિરનું દબાણ; શ્વસન તંત્ર- શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ, વેન્ટિલેશન, શ્વસનનું નિયમન, વાયુઓનું વહન, હાયપોક્સિયા, કૃત્રિમ શ્વસન, ફેફસાંના બિન-શ્વસન કાર્યો.
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ તંત્ર: રોગપ્રતિકારક તંત્રના ઘટક અંગો, રોગપ્રતિકારક તંત્રના કાર્યો; અંતઃસ્ત્રાવી વિજ્ઞાન- અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ, અંતઃસ્ત્રાવો, તેમના કાર્યો;
- પ્રજનન તંત્ર: નર અને માદા પ્રજનન તંત્રની રચના.

આહાર અને પોષણ

- ખોરાક અને પોષણના મૂળભૂત ખ્યાલો અને ઘટકો: પોષણને સમજવું, પોષણની જરૂરિયાત સંબંધિત મૂળભૂત પરિભાષા, માનવ પોષક જરૂરિયાતો; ખોરાકનો ખ્યાલ, ખોરાકની સ્વીકૃતિ, ખોરાકના કાર્યો; ખોરાકના ઘટકો અને તેમનું વર્ગીકરણ; મુખ્ય પોષકતત્ત્વો – સ્ત્રોતો, કાર્યો અને શરીર પર અસરો; સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વો - સ્ત્રોતો, કાર્યો અને શરીર પર અસરો; ચરબીયુક્ત દ્રાવ્ય પોષકતત્ત્વો - સ્ત્રોતો, કાર્યો અને શરીર પર અસરો; જળ દ્રાવ્ય પોષકતત્ત્વો - સ્ત્રોતો, કાર્યો અને શરીર પર અસરો; કાર્બોદિત, પ્રોટીન, લિપિડ્સ, વિટામિન્સ, ખનિજો અને પાણીનું મહત્ત્વ, શરીરમાં પોષકતત્ત્વોના અતિરેક અને ઉણપથી થતા રોગો; એન્ટીઓકિસડન્ટો અને તેમની ભૂમિકા;
- આહારનો યોગિક ખ્યાલ અને જીવનશૈલીના વ્યવસ્થાપનમાં તેની સુસંગતતા.
- પોષકતત્ત્વો, આહારના મુખ્ય સિદ્ધાંતો, સંતુલિત આહારનો ખ્યાલ; કાર્બોદિત, પ્રોટીન, ચરબી – સ્ત્રોતો, પોષક મૂલ્યો, મહત્ત્વ; ખનિજો-કેલ્શિયમ, આયર્ન, ફોસ્ફરસ વગેરે. વિટામિન્સ – સ્ત્રોતો, ભૂમિકા, જરૂરિયાતો.
- ખાધ જૂથો : અનાજ અને બાજરી – પસંદગી, તૈયારી અને પોષક મૂલ્ય; કઠોળ, બદામ અને તેલીબિયાં- પસંદગી, તૈયારી અને પોષક મૂલ્ય; દૂધ અને દૂધની બનાવટો- પસંદગી, તૈયારી અને પોષક મૂલ્ય; શાકભાજી અને ફળો- પસંદગી, તૈયારી અને પોષક મૂલ્ય, ચરબી, તેલ અને ખાંડ, ગોળ, મધ, ફણગાવેલા અનાજ- પસંદગી, તૈયારી અને પોષક મૂલ્ય.
- ખોરાક અને ચયાપચય. ઉર્જા- મૂળભૂત ખ્યાલો, ઉર્જા જરૂરિયાતની વ્યાખ્યા અને ઘટકો, ઉર્જા અસંતુલન, ચયાપચયનો ખ્યાલ, ચય, અપચય, કેલરી જરૂરિયાત-બીએમઆર, એસડીએ, શારીરિક પ્રવૃત્તિ; કાર્બોદિત,

લિપિડ્સ અને પ્રોટીનનું ચયાપચય; ઉર્જાને અસર કરતા પરિબળો; જરૂરિયાત અને ખર્ચ, બીએમઆરને અસર કરતા પરિબળો.

એકમ- ૭ યોગ અને આરોગ્ય

- વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા મુજબ આરોગ્યની વ્યાખ્યા અને મહત્ત્વ; આરોગ્યના પરિમાણો: શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક;
- ત્રિગુણ, પંચમહાભૂત, પંચપ્રાણના ખ્યાલો અને આરોગ્ય અને ઉપચારમાં તેમની ભૂમિકા; પંચકોશ અને ષટ્ચક્રના ખ્યાલો અને આરોગ્ય અને ઉપચારમાં તેમની ભૂમિકા;
- નિવારક આરોગ્ય સંભાળમાં યોગની ભૂમિકા – જીવન જીવવાની રીત તરીકે યોગ, હેયં દુઃખમ અનાગતમ્; નબળા સ્વાસ્થ્યના સંભવિત કારણો: તાપત્રય અને ક્લેશ, રોગની શારીરિક અને શરીરવિજ્ઞાનલક્ષી અભિવ્યક્તિ: વ્યાધિ, આળસ, અંગમેજયત્વ અને શ્વાસ-પ્રશ્વાસ.
- માનસિક અને આવેગાત્મક નબળું સ્વાસ્થ્ય: સ્ત્યાન, સંશય, પ્રમાદ, અવિરતિ, ભ્રાંતિ-દર્શન, અલબ્ધ-ભૂમિકાત્વ, અનવસ્થિતત્ત્વ, દુઃખ અને દૌર્મનસ્ય.
- યોગિક આહાર - આહારનો સામાન્ય પરિચય; મિતાહારનો ખ્યાલ; પરંપરાગત યોગ ગ્રંથો મુજબ યોગિક આહારમાં વર્ગીકરણ; શરીરના બંધારણ [પ્રકૃતિ] મુજબ આહાર – વાત, પિત્ત અને કફ તેમજ ગુણો.
- આહારના ખ્યાલો: ઘેરંડ સંહિતા, હઠપ્રદીપિકા અને ભગવદ્ ગીતા મુજબ પથ્ય અને અપથ્ય; યોગ સાધનામાં યોગિક આહારનું મહત્ત્વ અને તંદુરસ્ત જીવનમાં તેની ભૂમિકા; શરીરના બંધારણ [પ્રકૃતિ] મુજબ આહાર – વાત, પિત્ત અને કફ તેમજ ગુણો.
- તંદુરસ્ત જીવનના યોગિક સિદ્ધાંતો: આહાર, વિહાર, આચાર અને વિચાર; તંદુરસ્ત જીવન માટે યોગિક હકારાત્મક વલણો [મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા] ની ભૂમિકા, સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં તેની સુસંગતતા સાથે ભાવ અને ભાવનાનો ખ્યાલ.

એકમ- ૮ ઉપચારાત્મક યોગ

- **યોગિક અભ્યાસ** - યોગ્ય યોગિક અભ્યાસો દ્વારા રોગોનું વ્યવસ્થાપન - યોગિક આહાર, યમ અને નિયમ, ષટ્કર્મ, આસનો, પ્રાણાયામ; ધ્યાન; યોગિક શાસ્ત્રો મુજબ જીવનશૈલીમાં ફેરફાર.
- **નીચેના સામાન્ય રોગો માટે યોગ ઉપચારનો સંકલિત અભિગમ:**
- **શ્વસન વિકારો -** એલર્જીક નાસિકાનો સોજો અને સાઇનસાઇટિસ: જીર્ણ શ્વાસનળીનો સોજો, શ્વાસનળીનો અસ્થમા.
- **હૃદય-રુધિરાભિસરણ વિકારો -** અતિરક્તદાબ, એન્જાઇના પેક્ટોરિસ, કાર્ડિયાક અસ્થમા.
- **અંતઃસ્ત્રાવી અને ચયાપચયના વિકારો -** મધુપ્રમેહ, હાયપો અને હાયપર-થાઇરોઇડિઝ્મ; સ્થૂળતા: મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ.
- **પ્રસૂતિ અને સ્ત્રીરોગના વિકારો, માસિક ધર્મના વિકારો -** કષ્ટદાયક માસિકધર્મ, રજોનિવૃત્તિ અને રજોનિવૃત્તિ પૂર્વેના સિન્ડ્રોમ: ગર્ભાવસ્થા અને બાળજન્મ માટે યોગ, પ્રસૂતિ પૂર્વેની સંભાળ, પ્રસૂતિ પછીની સંભાળ.
- **જઠર-આંતરડાના વિકારો -** જઠરનો સોજો, અપચો, જઠરમાં ચાંદુ, કબજિયાત, ઝાડા, ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ, આંતરડાનો સોજો, હરસ.

- **અસ્થિ-સ્નાયુ તંત્રના વિકારો -** પીઠનો દુખાવો, કરોડરજ્જુની ગાદી ખસી જવી [IVDP], લમ્બર સ્પોન્ડિલોસિસ, સર્વાઇકલ સ્પોન્ડિલોસિસ, સંધિવા.
- **ચેતાતંત્રના વિકારો -** આધાશીશી, તણાવ-માથાનો દુખાવો, વાઈ.
- **માનસિક વિકારો -** ન્યુરોસિસ, ચિંતાના વિકારો, ભય, હતાશા.

એકમ- ૯ યોગના વિનિયોગો

- **વ્યવહારુ તત્વજ્ઞાન:** વ્યવહારુ તત્વજ્ઞાન તરીકે યોગ; વેદ, ઉપનિષદ, ભગવદ્ ગીતા, યોગસૂત્ર અને યોગવશિષ્ઠમાં વર્ણવ્યા મુજબ ચેતનાનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ; માનવ ચેતના પ્રત્યે આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક અભિગમ. માનવ ચેતનાના ઉત્થાનની યોગિક પદ્ધતિ: ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, મંત્રયોગ, અષ્ટાંગયોગ, હઠયોગ.
- **શિક્ષણમાં યોગ:** યોગ શિક્ષણની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ, યોગ શિક્ષણના પરિબળો; શિક્ષક, વિધાર્થી અને શિક્ષણ, મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ- અર્થ અને વ્યાખ્યા, મૂલ્યોના પ્રકારો.
- **યોગમાં શિક્ષણ પદ્ધતિશાસ્ત્ર:** શિક્ષણ અને અધિગમ: બંને વચ્ચેના ખ્યાલો અને સંબંધ; શિક્ષણના સિદ્ધાંતો: શિક્ષણ પદ્ધતિઓનો અર્થ અને કાર્યક્ષેત્ર અને તેમને અસર કરતા પરિબળો; શિક્ષણની તકનીકો- વ્યક્તિગત, જૂથ અને સામૂહિક.
- **આદર્શ પાઠ આયોજનના આવશ્યક તત્વો:** ખ્યાલો, જરૂરિયાતો, યોગ શિક્ષણનું આયોજન [શોધનક્રિયા, આસન, મુદ્રા, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન].
- પાઠ આયોજનના પ્રતિમાનો; પાઠ આયોજન અને વિષયવસ્તુના આયોજનની જરૂરિયાત; કૈવલ્યધામમાં વિકસાવેલ પરિચયની આઠ સ્ટેપ પદ્ધતિ.
- આદર્શ યોગ વર્ગની મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓ; વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે યોગ વર્ગને અનુકૂળ કરવાની પદ્ધતિઓ. વિધાર્થી ઉપર જણાવેલ શિક્ષણ પદ્ધતિઓના પાસાઓમાં નિદર્શન અને તાલીમ લેશે.
- યોગ વર્ગખંડ: આવશ્યક સુવિધાઓ, વિસ્તાર, યોગ વર્ગમાં બેસવાની વ્યવસ્થા, શિક્ષક પ્રત્યે વિધાર્થીનો અભિગમ: પ્રણિપાત; પરિપ્રશ્ન; સેવા; [ભગવદ્ ગીતા ૪.૩૪].

એકમ- ૧૦ પ્રાયોગિક યોગ

યોગિક અભ્યાસો – ષટ્કર્મ, આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ધ્યાન, સૂર્ય નમસ્કાર [તકનીકો, મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ, લાભો]

- **ષટ્કર્મો -** વમનધૌતિ, વસ્ત્રધૌતિ, દંડધૌતિ, લઘુ અને પૂર્ણ શંખપ્રક્ષાલન, નેતિ [સૂત્ર અને જલ], કપાલભાતિ [વાતક્રમ, વ્યુતક્રમ અને શીતકર્મ], અગ્નિસાર, નૌલિ, ત્રાટક.
- **સૂર્ય નમસ્કાર-** સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ પરંપરાગત રીતે કરવો જોઇએ.
- **આસનો [યોગિક મુદ્રાઓ] -** ઉભા રહીને કરવાના આસન- અર્ધકટિચક્રાસન, પાદહસ્તાસન, અર્ધચક્રાસન, ત્રિકોણાસન, પરિવૃત્તત્રિકોણાસન, પાર્શ્વકોણાસન, વીરાસન.
- **બેસીને કરવાના આસન -** પશ્ચિમોત્તાનાસન, સુપ્તવજાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, વક્રાસન, બદ્ધકોણાસન, મેરુદંડાસન, અકર્ણધનુરાસન, ગોમુખાસન.
- **પેટ પર સૂઈને કરવાના આસન -** ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, ઉર્ધ્વમુખશ્વાનાસન, મકરાસન.
- • પીઠ પર સૂઈને કરવાના આસન- હલાસન, ચક્રાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, શવાસન, સેતુબંધાસન.

- **સંતુલન જાળવવાના આસન -** વૃક્ષાસન, ગરુડાસન, નમસ્કારાસન, ટિટ્ટિભાસન, નટરાજાસન.
- **પ્રાણાયામ -** શ્વાસ પ્રત્યે સભાનતા, વિભાગીય શ્વસન, નાડીશુદ્ધિ, સૂર્યભેદન, ઉજ્જયી, શીતલી, સીત્કારી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, બાહ્યવૃત્તિ, અભ્યંતરવૃત્તિ, સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામ.
- **ધ્યાન તરફ દોરી જતા અભ્યાસો -** પ્રણવ અને સોહમ્ જપ, યોગ નિદ્રા, અંતર્મૌન, અજપા જપ, શ્વાસ ધ્યાન તરફ દોરી જતા અભ્યાસો, ઓમ ધ્યાન તરફ દોરી જતા અભ્યાસો, વિપશ્યના ધ્યાન તરફ દોરી જતા અભ્યાસો, પ્રેક્ષા ધ્યાન તરફ દોરી જતા અભ્યાસો.
- **બંધ અને મુદ્રા -** મૂલ બંધ, જાલંધર બંધ, ઉડ્ડીયાન બંધ, મહા બંધ, યોગ મુદ્રા, મહા મુદ્રા, શણ્મુખી મુદ્રા, તડાગી મુદ્રા, વિપરીત કરણી મુદ્રા.
- **સમકાલીન યોગિક અભ્યાસો –** યોગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ [સ્વામી ધીરેન્દ્ર બ્રહ્મચારી], ચક્રીય ધ્યાન [એસ-વ્યાસા]; મન ધ્વનિ પ્રતિધ્વનિ તકનીક [એસ-વ્યાસા]; ભાવાતીત ધ્યાન [મહર્ષિ મહેશ યોગી]; યોગ નિદ્રા [બીએસવાય]; સવિતા કી ધ્યાન ધારણા [ડીએસવીવી].