



**DETAILED SYLLABUS of M. A. (EDUCATION)
FIRST SEMESTER**

MAEduF-121 શિક્ષણના યૌગિક આધારો

UNIT	COURSE CONTENT	Credit
1	યોગનો પરિચય	1
1.1	યોગનો અર્થ અને સંકલ્પના	
1.2	યોગનું જીવનમાં મહત્વ	
1.3	દિનચર્યા અને યોગાભ્યાસ	
1.4	યોગની વર્તમાન સ્થિતિ	
1.5	યોગનું સામાજિક મહત્વ	
1.6	યોગનો વિકાસક્રમ	
2	અષ્ટાંગયોગનો પરિચય	1
2.1	શુદ્ધિક્રિયાઓ; પરિચય અને સ્વાસ્થ્ય સાથે સંબંધ	
2.2	યમ અને નિયમ: વ્યક્તિગત અને સમાજ જીવનમાં મહત્વ	
2.3	આસન અને પ્રાણાયામ: પરિચય, વિધિ અને લાભ	
2.4	ધારણા દયાન, સમાધિ: પરિચય, વિધિ અને લાભ	
2.5	ધ્યાનની પ્રવર્તમાન પદ્ધતિઓ: વિપસ્યના, સમર્પણ ધ્યાન ઈસા ધ્યાન	
2.6	યોગના પ્રકાર : રાજયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, હઠયોગ, લયયોગ, વગેરે	
3	યોગ અને શિક્ષણનો સંબંધ	1
3.1	શિક્ષણ અને યોગનો અનુબંધ: શિક્ષણનો આધાર યોગ, મન, બુદ્ધિ, સ્મૃતિ અને યોગ	
3.2	મનોવિજ્ઞાન અને યોગ	
3.3	વ્યક્તિત્વવિકાસ અને યોગ: પંચકોષાત્મક અને વ્યક્તિ થી સમષ્ટિગત	
3.4	જ્ઞાનાનાર્જન પ્રક્રિયા	
3.5	વૈશ્વિક પરિપેક્ષ્યમાં યોગ: વિશ્વબંધુત્વ, પર્યાવરણ, સ્થાઈ વિકાસ અને યોગ	
3.6	શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં યોગ શિક્ષણની વ્યવસ્થા: યોગકક્ષ, સમયપત્રકમાં યોગનું સ્થાન, પરીક્ષામાં યોગનું સ્થાન	



3.7	शैक्षणिक संस्थाओंमें योग शिक्षकनी भूमिका	
3.8	शैक्षणिक संस्थाओंमें वातावरण निर्माण माटेनी प्रवृत्तियों	
4	स्वास्थ्य अने योग; योगीओंनो परिचय अने संशोधन केन्द्रो	1
4.1	स्वास्थ्य विज्ञान: व्यायाम, पोषक, निद्रा, काम अने आराम, प्रसन्नता	
4.2	ऋतुयुग्मो: छ ऋतुओंना बदलाव प्रमाणे स्वास्थ्यनी जणवणी	
4.3	सामान्य रोगो अने तेमना उपचार: शर्दी, ताव, उधरस, आडा, माथानो दृभावो, शरीर कणतर, यामडीना रोगो,	
4.4	योगीओंनो परिचय, जवन अने योग विषय तेमना विचारो	
4.5	(महर्षि अरविंद, विवेकानंद, रामगुमर्षि, दयानंद सरस्वती प्रणवानंद (भारत सेवा संघ),)	
4.6	योगना शोध केन्द्रोनी परिचय योगशिक्षणनास्थणो	

References:

1. पंड्या भानुप्रसाद & महेश पटेल(२०१०) योगटीपिका(शिक्षणना संदर्भमां), वल्लभविद्यानगर
2. भाषडेवज्ज , योगविद्या, प्रवीण प्रकाशन, राजकोट
3. भाषडेवज्ज , योग मटाडे मनना रोग , प्रवीण प्रकाशन, राजकोट
4. शर्मान.पी. (२००५) स्वास्थ्यशिक्षा, खेलसाहित्यकेन्द्र, नईदिल्ली.
5. शर्माअशोक 'कपील' योगासन और प्राणायाम, हरबंसलाल एंड सन्स, नईदिल्ली
6. स्वामी आत्मानंद, जवनयोग, गुर्जरग्रंथ कार्यालय, गांधीमार्ग अमदावाद.
7. स्वामी विवेकानंद (१३८३) राजयोग, श्री रामकृष्ण आश्रम, राजकोट
8. स्वामी श्रीवज्जिआनानंदजी(अनु.), योग-दर्शनं, आर्षगुरुकुलमहाविद्यालय, आबूपर्वत, शरीही, राजस्थान