

ગુજરાત યુનિવર્સિટી  
વિષય : ભારતીય સંસ્કૃતિ-ઇન્ડોલોજી

સેમેસ્ટર ૬

કોર : પેપર નં. ૩૧૧

કોડ નં. CC 311

પેપરનું નામ : ભારતીય પરંપરામાં યોગવિદ્યા

યુનિટ ૧

- (૧) આધુનિક જીવનશૈલીમાં યોગનું મહત્વ
- (૨) યોગ અને સ્વાસ્થ્ય
- (૩) યોગ અને આહાર

યુનિટ ૨

- (૧) 'યોગ' - વ્યાખ્યા અને ઇતિહાસ : પરંપરા
- (૨) યોગના પ્રકારો (કર્મયોગ, ભકિતયોગ, રાજયોગ, જ્ઞાનયોગ)
- (૩) પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય

યુનિટ ૩

- (૧) શ્વસન પદ્ધતિઓ અને પ્રાણાયામ
  - (૨) મુખ્ય આસનોનો પરિચય
    - (અ) શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, હલાસન, મત્સ્યાસન, પશ્ચિમોત્સાન, ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, અર્ધમત્સેન્દ્રાસન, કકાસન, પાદહસ્તાસન, ત્રિકોણાસન.
    - (બ) સૂર્યનમસ્કાર અને શવાસન
- (નોંધ : થિયરી અને પ્રેક્ટીકલ)

યુનિટ ૪

- (૧) ચક્રોનો પરિચય
- (૨) બંધો અને મુદ્રાઓ
- (૩) ષટ્ક્રિયાઓ

GUJARAT UNIVERSITY  
SUBJECT : INDIAN CULTURE - INDOLOGY  
SEMESTER VI  
CORE : PAPER NO: 311  
CODE : CC 311  
PAPER : YOGVIDYA IN INDIAN TRADITION

UNIT I

- (1) Importance of Yog in Modern life.
- (2) Yog and health
- (3) Yog and food

UNIT II

- (1) Yog : Definition and history : Tradition
- (2) Types of Yog (Karma Yog, Bhakti Yog, Raj Yog, Gyan Yog)
- (3) Introduction of Astang Yog of Patanjali

UNIT III

- (1) Breathing techniques and pranayam
  - (2) Introduction of Main Asanas:
    - (a) Head Stand : Sirsasana, Shoulder stand: Sarvangasana, Plough: Halasana, Fish: Matsyasana, Forward Bend : Pascimottanasana, Cobra: Bhujanasana, Locust: Salabhasana, Bow: Dhanurasana, Half Spinal Twist: Ardha Matsyendrasana, Crow: Kakasana, Standing Forward Bend: Padhastasana, Triangle: Trikonasana
    - (b) The Sun Salutation and Corpse pose : Savasana
- (Note : Theory and Practical)

UNIT IV

- (1) Introduction of Chakras
- (2) Bandhas and Mudras
- (3) Shatkriyas

## સંદર્ભ પુસ્તકો

### ગુજરાતી પુસ્તકો

- (૧) 'યોગદર્શન', ડૉ. સી.પી.રાવલ, ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ
- (૨) 'ઉત્કૃષ્ટ શરીર', કિરીટ જોષી, ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ
- (૩) 'આસન પ્રાણાયમ મુદ્રા બંધ', સ્વામી સત્યાનંદ સરસ્વતી, બિહાર યોગવિદ્યાલય,  
મુંગેર (બિહાર)
- (૪) 'યોગ અને સ્વાસ્થ્ય', સ્વામી આધ્યાત્માનંદ, ગુર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય, અમદાવાદ
- (૫) 'અષ્ટાંગયોગ દર્શિકા', ભાગ-૧ થી ૮, સ્વામી રાજર્ષિ મુનિ, લાઈફમીશન, અમદાવાદ.
- (૬) યોગના પાઠ, સ્વામીશ્રી શિવાનંદ, સ્વામી શિવાનંદ જ્ઞાનયજ્ઞનિધિ, અમદાવાદ.

### હિન્દી પુસ્તકો

- (૭) સમ્પૂર્ણ યોગ-એક પરિચય, સ્વામી શ્યોર્તિમયાનંદ, ઈન્ટરનેશનલ યોગ સોસાયટી, ગાશ્ચિયાવાદ
- (૮) યોગ એવં આહાર, ડૉ. ગણેશ શંકર, સત્યમ પબ્લિસીંગ હાઉસ, નવી દિલ્હી
- (૯) યોગ કયા કોન ઓર કેસે (અંગ્રેજી અને હિન્દી), ઓ. પી. તિવારી, યોગ ઈન્સ્ટીટ્યુટ, લુનાવાલા
- (૧૦) ડાયનેમીકસ ઓફ યોગ (અંગ્રેજી અને હિન્દી), સ્વામી સત્યાનંદ સરસ્વતી, યોગ પબ્લિકેશન  
ટ્રસ્ટ, મુંગેર, બિહાર

### અંગ્રેજી પુસ્તકો

- (૧૧) 'Indian Philosophy' (Vol 1 to 5), Surendranath Dasgupta,  
Cambridge University
- (૧૨) Indian Philosophy (Vol. 1 to 3), [English & Hindi] Jadunath Sinha
- (૧૩) Light on Yoga, B.K.S. Iyengar, GBD Publishers.
- (૧૪) The Complete Illustrated Book of Yoga, Swami Vishnudevanand,  
Three Rivers Press, Newyork.