

વિદ્યાવાપસ્પતિ(પીએચ.ડી.) અભ્યાસક્રમ
યોગ શિક્ષણ (પ્રવેશ પરીક્ષા માટે)

એકમ - ૧.

યોગનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ , યોગની પરિભાષા , યોગીનું વ્યક્તિત્વ અને તેની લાક્ષણિકતાઓ, ઉપનિષદ, ગીતા, યોગ વશિષ્ઠ, પડદર્શન અને આયુર્વેદમાં યોગની પ્રકૃતિ , યોગના પ્રકારો – રાજયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, જીવનમાં યોગનું મહત્વ , જીવન ચરિત્ર અને યોગના ક્ષેત્રમાં તેમનો ફાળો – પતંજલિ , સ્વામી દયાનંદ , સ્વામી વિવેકાનંદ અને સ્વામી કૃવાલ્યાનંદ

એકમ - ૨.

અષ્ટાંગ યોગ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર , ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, ચિત્ત અને વૃત્તિઓ, વૃત્તિ નિરોધના ઉપાયો, સમાધિની અવધારણા અને તેના પ્રકારો , ક્રિયા યોગ , કર્મનું સિદ્ધાંત

એકમ - ૩.

હઠ યોગનું અર્થ અને પરિભાષાઓ , હઠ યોગમાં સાધક અને બાધક તત્વ, હઠ સિદ્ધિની લાક્ષણિકતાઓ, આધુનિક કાળમાં હઠનું વિકાસ, હઠ પ્રદીપિકા અને ઘેરંડ સહિતામાં આપેલા આસનો , પટકર્મ , પ્રાણાયમ , મુદ્રાઓ અને બંધ , પ્રત્યાહાર , ધ્યાન અને સમાધિનું જ્ઞાન, દુંડવિની , નાડી ચક્ર

એકમ - ૪.

સાંખ્યના પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારના દુઃખ અને તેના દૂર કરવાના ઉપાયો , બુદ્ધિના આઠ મુખ્ય કાર્યો , અષ્ટ સિદ્ધિયા અને મોક્ષ ગીતાના પ્રમાણે આત્મા , કર્મનું સિદ્ધાંત , ધર્મ અને સંન્યાસ , બ્રહ્મ પ્રાપ્તિના સાધનો , અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય , ધ્યાન, ભ્રમ અને ઈશ્વરની અવધારણા

એકમ - ૫.

શરીર રચનાનું અર્થ અને પરિભાષાઓ , કોષો અને કોષોની રચના , અસ્થિના પ્રકારો, સાંધાઓના પ્રકારો, સ્નાયુના પ્રકારો , રુધિરાભિશરણતંત્ર , પ્રવસનતંત્ર , પાચનતંત્ર ઉત્સર્ગતંત્ર , ચેતાતંત્ર , અંતઃ સ્રાવી ગ્રંથીયા અને તેમના પર યોગની અસર

એકમ - ૬.

માનસિક સ્વાસ્થ્યનું અર્થ અને પરિભાષાઓ , માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ , માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરનારા પરિબળો , માનસિક સ્વાસ્થ્યને વધારવાના ઉપાયો , વ્યક્તિત્વની અવધારણા , વ્યક્તિત્વને અસર કરનારા પરિબળો, તણાવ , નિરાશા , પ્રાર્થનાની પરિભાષા અને તેના પ્રકારો , પ્રાર્થનાના ફાયદાઓ અને તેના રોજિંદા જીવનમાં મહત્વ

એકમ - ૭.

યોગ દ્વારા વિવિધ રોગોનું ઉપચાર – મધુપ્રમેય અને યોગિક ઉપચાર , ક્રોડની ઈજ અને યોગિક ઉપચાર , લોહીનું દબાણ અને યોગિક ઉપચાર , અંત : સ્ત્રાવી ગ્રંથીયોના વિવિધ રોગો અને યોગિક ઉપચાર અને વિવિધ તંત્રોને લગતા રોગો અને તેનો યોગિક ઉપચાર

એકમ - ૮ .

યોગ અને આયુર્વેદ પર આધારિત રોજિંદા જીવન , યોગના આધારે આહારની અવધારણા , આહારની પરિભાષા અને પ્રકાર, આહારના વિવિધ પોષક તત્ત્વો અથવા ઘટકો , સંતુલિત આહાર , એક યોગ સાધક માટે યોગ્ય અને યોગ્ય આહાર

એકમ - ૯.

યોગમાં સંશોધનનું અર્થ , પરિભાષા, પ્રકૃતિ , મહત્વ અને ક્ષેત્રો , સંશોધન પદ્ધતિના પ્રકારો – એતિહાસિક સંશોધન, વર્ણાત્મક સંશોધન , સર્વેક્ષણ સંશોધન અને પ્રાયોગિક સંશોધન , સંશોધન પ્રાસ્તાવિક રૂપરેખા અને અહેવાલ અથવા ટુકસાર લેખન

એકમ - ૧૦.

આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ – સંકલ્પના અને ગણતરી, આંકડાશાસ્ત્રની સંકલ્પના – પરીચય, આવૃત્તિ વિતરણ, મધ્યવર્તી સ્થિતિના માપ – મધ્યક , મધ્યસ્થ અને બહુલક, પ્રસાર માનનાં માપો , પ્રમાણિત વિચલન, સહસંબંધક – પરીચય ઉપયોગ, વિચરણ પૃથક્કરણ – પરીચય ઉપયોગ, સહ વિચરણ પૃથક્કરણ – પરીચય ઉપયોગ, કાઈ વર્ગ

- પી. આર. રેડી, શોભા ઉડિપી, ખાદ્ય પદાર્થોનું સંમિલન અને વૃદ્ધિ તથા પ્રવૃત્તિ પર અસર, નવી દિલ્હી: સી.પી.એફ.એન. 2/2 નિરંતર શિક્ષણ શાખા, ઈન્દિરા ગાંધી રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય, નવેમ્બર, 1988.
- પી. આર. રેડી, શોભા ઉડિપી, શરીરની પોષણ વિષયક જરૂરિયાત કેવી રીતે પૂરી પડે ? નવી દિલ્હી: સી.પી.એફ.એન. 2/1 નિરંતર શિક્ષણ શાખા, ઈન્દિરા ગાંધી રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય, નવેમ્બર, 1988.
- મદન કમલેશ, મેથડોલોજી ઓફ રિસર્ચ ઈન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ, ન્યુ દિલ્હી: મેટ્રોપોલિટન, 198.
- સરીન, એન., યોગ શિક્ષા એવમ્ યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ, દિલ્હી: ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, 1995.
- સત્યપાલ, ઢોલનદાસ અગ્રવાલ, યોગ આસન એવમ્ સાધના, દિલ્હી: ભારતીય યોગ સંસ્થાન, 1989.
- બ્રહ્મચારી, નરેશકુમાર, સાધારણ રોગની યોગિકી તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, નવી દિલ્હી: કેન્દ્રીય યોગ તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અનુસંધાન પરિષદ, ભારત સરકાર, જવાહરલાલ નહેરુ ભારતીય ચિકિત્સા તથા હોમિયોપેથિક અનુસંધાન ભવન, 1998.
- ગૌડ, ગંગા પ્રસાદ, પ્રાકૃતિક આયુર્વિજ્ઞાન, શાન્તાનંદનગર: આરોગ્ય સેવા પ્રકાશન: મોરીનગર, ઉત્તર પ્રદેશ, 1994.
- ભનદેવ, યોગાસન, રાજકોટ.
- બ્રીમાન પાલ, યોગાસન રહસ્ય, અમદાવાદ: પ્રજ્ઞા પ્રકાશન, 2004.
- અરુણ ઠાકર, યોગ વિદ્યા સૈદ્ધાંતિક, અમદાવાદ: ગુર્જર પબ્લિકેશન.