

# SHRI R. K. PARIKH ARTS AND SCIENCE COLLEGE, PETLAD.

## Add-on Certificate Course

Course Title	:- Basic Yoga Training Course.
Coordinator	:- Dr. Mahendrasinh K. Mandora
Department	:-Physical Education and Sports
Duration	:- 30 Hours (Theory-05 hrs., Practical-25 hrs.)

### Course Content:-

- \* દૈનિક સ્વાસ્થ્ય રક્ષા યોગાભ્યાસ°
- \* યોગશબ્દ નો અર્થ?
- \* આધુનિક યુગ માં યોગ નું મહત્વ°
- \* અધુનિક તબીબી દૃષ્ટિએ યોગ વિજ્ઞાન..
- \* યોગ ના ( અષ્ટાંગ ) આઠ અંગો કે સોપન/ પગથિયા।
- \* યોગસન નો પ્રાથમિક પરિચય.
- \* યોગાસન નું મહત્વ,યોગાસન કરતી વખતે ધ્યાનમા રાખવાની બાબતો.
- \* યોગસન કરતા પૂર્વે કેટલાક પારીભાષિક શબ્દો.
- \* સૂક્ષ્મક્રિયા:- ગરદન, ધૂટન,કમર, અને સર્વાંગીક વ્યાયામ.
- \* યોગીક જોગિંગ.
- \* યોગાસનો:-
- \* ઉભા ઉભા કરવાના આસાનો :- તાડાસન, વૃક્ષાસન,પાદહસ્તાસન, અર્ધચક્રાસન,ત્રિકોણસન.

- \* બેસીને કરવાનાં આસાનો:- મંડૂકાસન,ગોમુખાસન,શશાંકાસન,વક્રાંસન.
- \* પેટ પર ઉંઘા સુઠને કરવાનાં આસનો:- ભુજંગાસન,શલભાસન, મકરાસન.
- \* પીઠપર સુઠને કરવાનાં આસાનો:- મકરાસન,પવનમુક્તાસન,અર્ધહલાસન.
- \* દૈનિકજીવનમાં કરવામા આવતા આસાનો:- પાદવૃતાસન,શવાસન,સેતુબંધાસન.
- \* પ્રાણાયામ નો અર્થ?
- \* પ્રાણાયામ ના સામાન્ય નિયમો.
- \* ભસ્ત્રિકાપ્રાણાયામ,કપાલભાતિ પ્રાણાયામ,બાહ્ય પ્રાણાયામ,ઉજ્જયી પ્રાણાયામ,અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ,ભ્રામરી પ્રાણાયામ,ઉદગીત પ્રાણાયામ, પ્રણવ પ્રાણાયામ, અથવા ધ્યાનયોગ.
- \* સૂર્યનમસ્કાર:- સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિઓ,શ્વાસ તથામનની સ્થિતિ મંત્ર.
- \* સૂર્યનમસ્કાર નાફાયદાતથા સાવચેતી.
- \* આસનોના ના પ્રકારો:-
- \* શરીરની સ્થિતિ અનુસાર અને ફાયદા અનુસાર.
- \* Outcome:-
- યોગાભ્યાસ કરવાથી તંદુરસ્ત શરીર અને મનની શાંતિ આવે છે તથા ઋતુચક્રો માં ફેરફાર જેવી વિષમ પરિસ્થિતિ માં સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ જીવન માટે યોગ અપનાવવો સચોટ ઉપાય છે.
- \* Reference Book:-
- દૈનિકયોગ અભ્યાસક્રમ - ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ.
- યોગાસનઅને પ્રાણાયામ કરો અને નિરોગી રહો.- ડૉ. પી.ડી.શર્મા.
- સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ - ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ.