

પ્રશ્નપત્ર - ૧
યોગ વિજ્ઞાન

યુનિટ - ૧	૨૦ ગુણ
પ્રાર્થના:- , વ્યાખ્યા, મહત્વ, ઉપયોગીતા યોગ પરિચય, વ્યાખ્યા, ભ્રામક ખ્યાલો, મહત્વ	
યુનિટ - ૨	૨૦ ગુણ
પતંજલિ નિર્દેશિત અષ્ટાંગ યોગ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ	
યુનિટ - ૩	૨૦ ગુણ
આસન નો અર્થ, પ્રકાર, પદ્ધતિ, ઉપયોગિતા, આસનો માટે ના વિશેષ સુચનો, પ્રાણાયામનો અર્થ, પ્રકાર, પદ્ધતિ, ઉપયોગિતા, શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પદ્ધતિ અને યોગિક શ્વસન પદ્ધતિ મિતાહાર એટલે શું ? વૈજ્ઞાનિક મહત્વ	
યુનિટ - ૪	૨૦ ગુણ
પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન પ્રકાર, મહત્વ, ઉપયોગિતા સમાધિ પ્રકાર, મહત્વ, ઉપયોગિતા	
યુનિટ - ૫	૨૦ ગુણ
બંધ-મુદ્રા ના પ્રકાર, મહત્વ, ઉપયોગિતા સુર્ય નમસ્કાર:-મહત્વ, ઉપયોગિતા, યોગિક દિનચર્યા શરીરમા આવેલ ચક્રો તથા મુખ્ય ત્રણ નાડીઓ નો પરીચય (ઈડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા) યોગ શિબિર ની વ્યવસ્થા, સંચાલન, આયોજન ગુજરાત અને ભારત ની યોગ સંસ્થાઓનો પરીચય વર્તમાન સમયમા યોગની વિવિધ ક્ષેત્રોમા આવશ્યકતાઓ ઉપયોગિતાઓ	

- (૧) પ્રશ્નપત્રમાં યોગમાં કુલ પાના - ૧ થી ૩
(૨) ઉપરોક્ત દરેક યોગમાં કુલ પાના - ૧ થી ૪

પ્રશ્નપત્ર - ૨
સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન

યુનિટ - ૧	૨૦ ગુણ
સ્વાસ્થ્ય ની વ્યાખ્યા સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે યોગનો ઉપયોગ યોગનો સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધક પ્રભાવ શ્વાસ ની પદ્ધતિ, સામાન્ય શ્વાસન, ખામીયુક્ત શ્વાસન, યોગિક શ્વાસન અને તેના લાભ ઓમ ધ્વનિ અકાર, ઉકાર, મકાર	
યુનિટ - ૨	૨૦ ગુણ
નીચે દર્શાવેલા શરીર ના વિભિન્ન તંત્રો નો પરીચય રૂઢિરાભિસરણ તંત્ર, શ્વાસન તંત્ર, ઉત્સર્ગ તંત્ર, અસ્થિ તંત્ર,	
યુનિટ - ૩	૨૦ ગુણ
સ્નાયુ તંત્ર, ચેતા તંત્ર/જ્ઞાન તંત્ર, પ્રજનન તંત્ર, પાચન તંત્ર, ચયાપચય	
યુનિટ - ૪	૨૦ ગુણ
શરીર માં આવેલી અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓનો પરીચય આહાર ની વ્યાખ્યા, મહત્વ, ઉદ્દેશ્ય આહાર ના ઘટકો સમતોલ આહાર સ્વાસ્થ્ય પર આહારનો પ્રભાવ	
યુનિટ - ૫	૨૦ ગુણ
માનસિક સ્વાસ્થ્ય ની વ્યાખ્યા માનસિક સ્વાસ્થ્ય નો પરીચય માનસિક રોગ ઉત્પન્ન થવાના કારણો યોગ દ્વારા માનસિક રોગ ની સારવાર ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય નો પરીચય હકારાત્મક ભાવના - નકારાત્મક ભાવના	

प्रश्नपत्र – ३
प्रायोगिक

१. प्रार्थना, मंत्रो, भावगीतो (संस्कृतमां)

२. वैगिक शारीरिक क्रियाओ

३. शिथिलीकरण व्यायाम

४. आसन नीये मुजुध

१. पध्मासन	११. आकर्षधनुरासन	२१. शुलीनासन	३१. भुजंगासन
२. पुष्कर युडासन	१२. अनुपाश्वासन	२२. शाडमृगासन	३२. डलासान
३. योगासन	१३. पवनमुक्तासन	२३. तीर्यकासन	३३. पतंगासन
४. जानुशिराशन	१४. श्रमशासन	२४. पादहस्तासन	३४. सर्पासन
५. गौमुभासन	१५. पश्चिमोतानासन	२५. पुष्पवशासन	३५. उतानपादासन
६. अभियोगासन	१६. तारकासन	२६. अर्धयंद्गासन	३६. अर्धधनुरासन
७. भद्रासन	१७. लोलासन	२७. सुप्तवशासन	३७. सर्वांगासन
८. वशासन	१८. उष्टासन	२८. श्वनासन	३८. वक्षपादासन
९. शशाकासन	१९. उग्रासन	२९. संकेतासन	३९. यकासन
१०. अर्धमत्स्येन्द्रासन	२०. ताडासन	३०. मत्स्यासन	४०. पर्वतासन

પ. પ્રાણાયામ

– ઊં કારધ્વની, દિર્ઘશ્વાસક્રિયા, ભ્રામરી, ભસ્ત્રિકા, શીતલી, શીતકારી, અનુલોમ-વિલોમ

૬. શરીર શુદ્ધિક્રિયાઓ :-

ત્રાટક, જલનેતી (શીતક્રમ), જલપોટ, સુત્રનેતી, કેથેટર, કપાલભાતી

૭. ત્રિબંધ

૮. મુદ્રાઓ :-

૧. જ્ઞાનમુદ્રા	૫. પૃથ્વીમુદ્રા	૯. પ્રાણ મુદ્રા
૨. ધ્યાન મુદ્રા	૬. શુન્ય મુદ્રા	૧૦. અપાન મુદ્રા
૩. વાયુ મુદ્રા	૭. સૂર્ય મુદ્રા	૧૧. વ્યાન મુદ્રા
૪. આકાશ મુદ્રા	૮. વરુણ મુદ્રા	૧૨. ઉદાન મુદ્રા

૯. સૂર્યનમસ્કાર (કાઉન્ટ, મંત્રો, શ્વાસ, પ્રશ્વાસક્રિયા સાથે)

૧૦. ધ્યાન કઈ રીતે કરાવશો.?

૧૧. સંસ્કૃતનું સામાન્ય સંભાષણ .

પ્રશ્નપત્ર - ૪
યોગ, આયુર્વેદ તથા નિસર્ગોપચાર

યુનિટ - ૧	૨૦ ગુણ
<p>યૌગિક ચિકિત્સાના અંગો નીચે દર્શાવેલા રોગોની યૌગિક ચિકિત્સા. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, કબજીયાત, ગેસ, અમ્લપિત, ઉલટી, ઝાડા, શ્વાસ, દમ, ક્ષય, રક્તચાપ, સંધિવાત, માથાનો દુખાવો, કાકડાની યૌગિક ચિકિત્સા.</p>	
યુનિટ - ૨	૨૦ ગુણ
<p>ષડરસ પરીચય તથા નિમ્નલિખિત ઔષધ દ્રવ્ય વનસ્પતિઓનો સામાન્ય પરીચય, ગુણ, કર્મ, ઉપયોગ આદુ, સુંઠ, મરી, પીપરમુળ, હળદર, મેથી, ઘાણા, લસણ, હીંગ, તૂલસી, અરડુસી, ધરો, ગળો, સતાવરી, ત્રિફલા, લીમડો, જેઠીમઘ, અશ્વગંધા, ગોખરૂ અને દાક્ષ</p>	
યુનિટ - ૩	૨૦ ગુણ
<p>આયુર્વેદ એટલે શું ? ત્રિદોષ ઋતુ પ્રમાણે ત્રિદોષોનો સંચય અને પ્રકોપ યોગ અને આયુર્વેદની તુલના, આહારની દ્રષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ, પથ્યાપથ્ય</p>	
યુનિટ - ૪	૨૦ ગુણ
<p>યુનિટ ૧ માં દર્શાવેલા રોગોની આર્યવેદિક ચિકિત્સા , પંચકર્મ (સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન, બસ્તિ)</p>	
યુનિટ - ૫	૨૦ ગુણ
<p>નિસર્ગોપચાર પરીચય, અંગો યુનિટ ૧ માં દર્શાવેલા રોગોની નિસર્ગોપચાર ચિકિત્સા</p>	