

શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી

ગોધરા

યોગ-મેડીટેશન

૧/૨ ક્રેડીટ= ૭ લેકચર ૧ ક્રેડીટ= ૧૫ લેકચર

૧, યોગ એટલે શું?

૨, યોગની પ્રાચીનતા અને યોગના પ્રકારો.

જ્ઞાનયોગ, ક્રમયોગ, ભક્તિયોગ, ધ્યાનયોગ, લયયોગ, રાજયોગ વગેરે.

૩, ષડભારતીય દર્શનોમાં યોગનું સ્થાન.

સાંખ્યયોગ, ન્યાયયોગ, વેશેષિકયોગ, પૂર્વમીમીસા, ઉત્તર મીમીસા.

૪, અષ્ટાંગ યોગ.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રલાયમ, પ્રત્યાહાર, ધારણ, સમાધિ.

૫, મહર્ષિ પતંજલિના યોગ સુત્રો, યોગ ગ્રંથોનો આછો પરિચય.

૬, સુંદર સ્વાસ્થ્ય અને માનસીકશાંતિ અને અધ્યાત્મિક ઉન્નતી માટે યોગની આવશ્યકતા.

૭, યોગના આઠ અંગોનો ક્રમશઃ પરિચય.

૧, યમ= સત્ય, અહિંસા, સત્ય, બ્રમ્હચર્ય, અપરિગ્રહ.

૨, નિયમ= શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ, ઈશ્વર પ્રણીધાન.

૮, આસન એટલે શું? કોણ કરી શકે? ક્યાં સુધી કરી શકાય?

૯, આસનની સંખ્યા?

આસનસિક્કી- ૮૪ લાખ આસનો મુખ્ય. ૨૪- પ્રસિદ્ધઆસનો. જેટલા જીવ જંતુઓ તેટલા આસનો. આસનો ક્યારે અને કેવી રીતે કરી શકાય?

૧૦, શું આસનોથી રોગ દુર થાય? શું માત્ર રોગ દુર કરવા જ યોગ કરવો કે ભવરોગ દુર કરવા?

૧૧, આસનના ફાયદા, ક્યાં રોગ માટે ક્યાં આસનો કરવા.

૧૨, આસન ખુબ જ ધીમેથી , બળપૂર્વક કર્યા વિના યથાશક્તિ ધીમે ધીમે યોગ્ય સ્થિતિ સુધી લાવી શકાય.

૧૩, આસન સાથે પ્રાણાયામ અવશ્ય કરવા.

૧૪, પ્રાણાયામ એટલે શું? પ્રાણાયામ કોણ કરી શકે ?

પ્રાણાયામના ફાયદા ? પ્રકારો.

૧૫, એકલા આસન એ માત્ર શારીરિક ક્રિયા છે પણ આસન સાથે જોડવાથી યોગાસન બને છે.

૧૬. પ્રાણાયામ Vital Force - જીવંત તત્વ, પ્રાણ થી જ મન વશ થઈ શકે છે.

૧૭. મનને એકાગ્ર કરવા માટે પ્રાણાયામની આવશ્યકતા.

૧૮. બધીજ ઋતુઓમાં કરી શકાય તેવો પ્રાણાયામ.

અનુલોમ-વિલોમ, શીતળતા માટે ચંદ્ર ભેદન, ઈંડા (ડાબું નાક) નાડીનો પ્રાણાયામ, ઉષ્ણતા માટે સૂર્ય ભેદન - પિંગલા નાડી જમણું નાસાપુટ - નાસારંધ્ર.

૧૯. વિવિધ પ્રાણાયામ

૨૦. પ્રત્યાહાર પરિચય.
૨૧. ધારણા સામાન્ય પરિચય.
૨૨. ધ્યાન સામાન્ય પરિચય. ધ્યાનના પ્રકારો, ધ્યાન દ્વારા માનસિક શાંતિ અને આધ્યાત્મિક વિકાસની યાત્રા પ્રારંભ.
૨૩. સમાધિ સામાન્ય પરિચય.
૨૪. જેમ આયુર્વેદમાં પંચ કર્મ તેમ યોગમાં ષટ કર્મો.
૨૫. ષટ કર્મોનો પરિચય.
નેતિ, ધૌતિ, બાસી, કપાલભાતિ, નૌલી, ત્રાટક.
૨૬. ષટ કર્મોના ફાયદાઓ
૨૭. અબાલવૃદ્ધ - યોગ - આસન - પ્રાણાયામ - ધ્યાન - ષટ કર્મો કરી શકે અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યતા, મનની એકાગ્રતા અને શાંતિ દ્વારા આધ્યાત્મિક વિકાસ કરી શકે.
૨૮. આસનના ચિત્રો દ્વારા પ્રેક્ટીકલ કરી શકાય, ષટ કર્મોના પણ પ્રેક્ટીકલ કરી શકાય. આ બંને માટે થોડો સમય પ્રેક્ટીકલ માટે આપવો જોઈએ.
- ૨૯, આસનનો ચિત્રો દ્વારા પ્રેક્ટીકલ કરી શકાય.
- ૩૦, ષટકર્મોમાં પણ પ્રેક્ટીકલ કરી શકાય.
આ બંને માટે થોડો સમય પ્રેક્ટીકલ માટે આપવો જોઈએ.

BOOKS

- પ્રથમા યોગ શિબિર
- પ્રથમા ષટશિબિર