

HEMCHANDRACHARYA NORTH GUJARAT UNIVERSITY, PATAN

B. Sc. SEMESTER – III

TYPE OF COURSE: INDIAN KNOWLEDGE SYSTEM (IKS) COURSE

PROGRAM CODE: SCIUG101 COURSE CODE: SC23IKSPHY305

COURSE NAME: YOGA-PRANAYAM and WELLNESS

(Effective from June 2024 under NEP 2020)

Total Credit : 02	THEORY	External Marks : 25
Teaching Hours per Week : 02		Internal Marks : 25
Teaching Hours Per Semester : 30		IKS

:Syllabus:

Unit 1 Basics of Yoga:

What is Yoga? Meaning of Yoga, History, development and basic concept of Yoga. brief information about Yog-Acharya Patanjali. Why Yoga-Abhyas is necessary? Need of Yoga for better health? Common Guideline for Yoga-Abhyas. Precaution for Yoga-Abhyas. Worldwide publicity of Bharatiya Yoga., brief information about yogacharya patanjali. Ashtang yog (Yam-Niyam-Asan-Pranayam-paryaahaar-dharana-dhyan-samadhi) External yoga and type of yam-niyam, Main Yam –Niyam, Breathing Process in Yoga. General instruction of Aasan and Pranayam. Physical and Mental benefit of Yog Pranayam. History of World Yog day (21 June) and its celebration

Shudhdhikriyao: (a) Jalneti, sutraneti, (b) Dhaudhi – Jaldhauti, Vastrdhauti (c) Udiyan Bandh, (d) Tratak (e) Kapalbhathi

Unit 2 Yogasan and Pranayam: Suryanamskar, Mantra of suryanamskar, Various Position of Suryanamskar, Benefit of Suryanamaskar, Relaxation (Shithilikaran) of Body (Neck, shoulder, Backbody, Nee Relaxation)

Standing Yogasan:- Position and Process (Tadasan, Vruxasan, Pad-Hastasan, Ardchakrasan, Trikonasan), Benefits and Precaution of Standing position Aasan.

Sitting Aasan:- Position and process (Vajrasan, suptavajrasan, Shashankasan, Pashchimotanasan, ushtrasan, padmasan, vakrasan), Benefits and Precaution of Sitting position Aasan.

Aasan on base of Stamouch: (A) Makarasan, Bhujangasan, Shalabhasan, Dhanurasan-Position, Process, (Precaution and Benefits of them.)

Aasan on base of Backbody: (B) Setubandhasan, Uttanapadasan, Ardhalhasan, Pavanmuktasan, shavasan, (Position, Process, Precaution and Benefits of them)

Pranayam: Position and Process of pranayam, (a)Bhastrika, (b)Anulom-Vilom(Nadishodhan), (c)Shitali, (d)Bhramari

References:

1. Yoga,Pranayam, Mudra,Kriya Margadarshak pustika, pub. Vivekanand Kendra, Bodakdev, Amadavad web: www.vkendra.org , email : karnavati@vkendra.org
2. International Yoga Day abhyaskram Protokol, 4th edition, Aayush Mantralay, Government of India, web: www.yogamdniy.nic.in, www.ayush.gov.in
3. Yog Darshika, by Swami Rajarshi Muni (Life mission, karelibag, Vadodara)

HEMCHANDRACHARYA NORTH GUJARAT UNIVERSITY, PATAN
B. Sc. SEMESTER – III

TYPE OF COURSE: INDIAN KNOWLEDGE SYSTEM (IKS) COURSE

PROGRAM CODE: SCIUG101 COURSE CODE: SC23IKSPHY305

COURSE NAME: TRADITIONS IN INDIAN PARIVAR (ભારતીય પરિવારમાં પરંપરાઓ)

(Effective from June 2024 under NEP 2020)

Total Credit : 02	THEORY	External Marks : 25
Teaching Hours per Week : 02	IKS	Internal Marks : 25
Teaching Hours Per Semester : 30		

Course Objective:

- To provide concept of parivar and duties of family members.
- To draw attention of students to gruhasthashram and Sacrament of marriage.
- To discuss the importance Indian tradition in Hindu parivar.
- To give sufficient knowledge to students about mass meal and mass prayer with family.

Course Outcome:

After the successful completion of the course students will be able to understand,

- Cconcept of parivar and duties of family members.
- About Gruhasthashram and Sacrament of marriage.
- The importance Indian tradition in Hindu parivar.
- About mass meal and mass prayer with family.

:Syllabus:

UNIT 1 PARIVAR APPROACH

- Understanding of Parivar, Ideal Parivar
- Home is Temple (Mandir)
- Construction of Child Character
- Duties of Family members, Duty of offsprings (santan) towards Parents
- Female : A centre of Parivar
- Philosophical Abode(adhisthan) of Family
- House meeting – A collocation bridge
- Dhanyo gruhasthashram (Blessed Familymonastery)
- Family Celebration of Festivals in our Culture
- Our Faith centres (Temples), Our Traditions
- Sacrament of marriage (Vivah sanskar - Saptapadi,)
- Sixteen Sacrament
- Role of YOG in parivar
- Patriotism in parivar
- Education of Children, Parents as a GURU for parivar
- Kitchen- a Doctor of parivar, Importance of Samuhbhojan (Mass meal)
- Mass prayer in family

પરિવારની સમજ, આદર્શ પરિવાર, ઘર એજ વિદ્યાલય, બાળચારિત્ર્ય નિર્માણ, પારિવારિક સભ્યોના કર્તવ્યો, માતા-પિતા પ્રત્યે સંતાનોનું કર્તવ્ય, સ્ત્રી-પરિવારનું કેંદ્રબિંદુ, પરિવારનું તાત્વિક અધિષ્ઠાન, ઘરસભા:સંવાદસેતુ, ધન્યોગૃહસ્થાશ્રમ, તહેવારોની પારિવારિક ઉજવણી, આસ્થાકેંદ્રો-મંદિરો, પરંપરાઓ, વિવાહસંસ્કાર- સપ્તપદી,, સોળ સંસ્કાર, પરિવારમાં યોગની ભૂમિકા, પરિવાર અને દેશભક્તિ, સંતાનોનું શિક્ષણ, માતાપિતા તરીકેની કેળવણી, રસોડું:પરિવારનો વૈધ. પારિવારિક સમુહ ભોજનના લાભ, પરિવારમાં સમુહ પ્રાર્થનાનું મહત્વ

UNIT-2 RIDDLES IN FAMILY AND SOLUTIONS

- ❖ Concept of Joint parivar and Discreate parivar, Merrits and Demerrits of them
- ❖ A parivar with Dedication of Daughter in law
- ❖ Hospitality of guest in family
- ❖ Obstales against Parivar arrangement and solutions
- ❖ Personal Presents problems against Marriage Life
- ❖ Importance of healthy food in family – Dangerness of Junk food
- ❖ Spirituality in Family arrangement
- ❖ Social problems in Marriage Life and solutions
- ❖ Disturbance in life of TV – Mobile magic and solutions

સંયુક્ત પરિવાર અને વિભક્ત પરિવારની વિભાવના તથા લાભ-ગેરલાભ, પુત્રવધુના સમર્પણભાવયુક્ત પરીવાર, પરીવારમાં આતિથ્યસત્કાર ભાવના, પરિવાર વ્યવસ્થા સામેના સંકટો, દાંમ્પત્ય જીવન સામે સાંપ્રત સમસ્યાઓ, તંદુરસ્ત પરિવારમાં પૌષ્ટિક ખોરાક અને જંકફુડનો ખતરો, પરિવાર ભાવના-વ્યવસ્થા માટે ઉપાયો, દામ્પત્યજીવનમાં સામાજિક સાંસ્કૃતિક સમસ્યાઓ – ઉપાયો, ટી.વી.-મોબાઈલની માયાજાળ: પરિવાર માટે એક સમસ્યા – ઉપાય.

BASIC REFERENCE:

GRUHASHASTRA : Main Reference book of Family Arrangement
(Punaruthan Prakashan Seva Trasht- Gyanam,
anandpaark, kaankariya, Karnavati)

ગૃહશાસ્ત્ર: પરિવારવ્યવસ્થા અંગેનો મુખ્ય સંદર્ભગ્રંથ

(પ્રકાશક: પુનરુત્થાન પ્રકાશન સેવા ટ્રસ્ટ- જ્ઞાનમ, 9-બી, આનંદપાર્ક, કાંકરીયા અમદાવાદ)

અન્ય સંદર્ભ (Other Reference):

૧. પરિવાર ગોષ્ઠિ, લે. સુશ્રી ઈંદુમતીબેન કાટદરે (સાહિત્ય સાધના ટ્રસ્ટ, કર્ણાવતી)
૨. પરિવાર પ્રબોધન, સુરુચિ પ્રકાશન, ન્યુ દિલ્હી
૩. ઘરે એ જ વિદ્યાલય- લે. સુશ્રી ઈંદુમતીબેન કાટદરે પ્રકાશક, ભારતીય વિચારમંચ
૪. ઘરસભા સહાયિકા, પ્રકાશક, BAPS, શાહીબાગ, અમદાવાદ.
૫. પરિવાર પ્રબોધન (મંગલ ભવન અમંગલહારી) સુરુચિ પ્રકાશન – હિંદી સંસ્કરણ, ન્યુ દિલ્હી.