

		BYS-E602					Semester-VI	
		Yoga Therapy योगचिकित्सा						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 स्वास्थ्य व व्याधि की अवधारणा व परिभाषा। योग चिकित्सा- अवधारणा, परिभाषा, क्षेत्र व परिसीमाएं। योग चिकित्सा के सिद्धान्त।

इकाई-2 योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा व बन्ध, ध्यान, षट्कर्म। चिकित्सा के संदर्भ में योग आधारित आचरण व आहार नियमावली। सूक्ष्म व्यायाम- योग चिकित्सा में उपयोगिता।

इकाई-3 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- आमाशयी अम्लता, कब्ज, सर्दी-जुकाम, दमा

इकाई-4 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप।

इकाई-5 निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व सिद्धान्त सहित यौगिक चिकित्सा- गर्दन-दर्द, पीठ-दर्द, सिर-दर्द, सन्धिवात, गठिया।

सन्दर्भ ग्रंथ-

योग चिकित्सा: स्वामी कुवलयाणंद

योग से आरोग्य-कालिदास जोशी

योग मनोविज्ञान: डॉ. शांतिप्रकाश आत्रेय

Yoga Therapy: Swami Kuvalayanada

The Yoga Psychology: Abhedananda, Ramakrishna Vedanta Math, Calcutta,

Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health: Nagarathna and Nagendra H.R.