

BA		BYS-G601 Yoga and Health योग एवं स्वास्थ्य					Semester-VI		
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 की परिभाषा। स्वस्थवृत्त का प्रयोजन। दिनचर्या- नित्यकर्म, मुखशोधन, व्यायाम की परिभाषा, प्रकार तथा योग्यायोग्य। योगाभ्यास व व्यायाम में अन्तर। अभ्यंग। स्नान।

इकाई-2

ब्रह्मचर्य, निद्रा- परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ। ऋतुचर्या- ऋतु विभाजन व उनकी विशेषताएं तथा आहार-विहार। ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप एवं प्रशमन।

इकाई-3

आहार- परिभाषा, गुण व शरीर हेतु उपयोगिता। आहार की मात्रा व काल। यौगिक आहार। दुग्धाहार, फलाहार एवं अपक्वाहार के लाभ। शाकाहार के गुण तथा मांसाहार के अवगुण।

इकाई-4

संतुलित आहार। आहार के घटक द्रव्य- कार्बोहाईड्रेट, वसा, प्रतनक, खनिज लवण, विटामिन, जल- प्राथमिक जानकारी, विशेषताएं व प्रकार, शरीर हेतु कार्य, आहारिय स्रोत तथा सम्बन्धित अभावजन्य व्याधियां।

इकाई-5

योगिक चिकित्सा- अवधारणा, क्षेत्र, सिद्धान्त। निम्नलिखित व्याधियों के लक्षण, कारण व योगिक उपचार- मधुमेह, निम्न व उच्च रक्तचाप, आमाशयिक अम्लता व कब्ज, दमा, मोटापा, दृष्टिदोष, ग्रीवा वेदना, कटिवेदना, अर्थराइटिस।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

योग चिकित्सा- स्वामी कुवल्यानंद एवं डॉ. विनेकर

योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

समस्या पेट की समाधान योग का - स्वामी सत्यानंद सरस्वती