

M.A. / M.Sc.		MYS-C204					SEMESTER-II		
		Yoga and Health							
		योग एवं स्वास्थ्य							
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 योग एवं स्वास्थ्य की अवधारणा- स्वास्थ्य व व्याधि की अवधारणा एवं परिभाषा (विश्व स्वास्थ्य संगठन, आयुर्वेद, योग), स्वास्थ्य के आयाम, दिनचर्या-प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, उषापान, मलत्याग, मुख-शोधन, जिह्वा-निरलेखन, चक्षुप्रक्षालन, दंतधावन व गंडुश धारण) व्यायाम- परिभाषा, योग्य व अयोग्य, प्रकार, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ, सामान्य व्यायाम व योग व्यायाम में अंतर।

इकाई-2 अभ्यंग, स्नान, निद्रा- अभ्यंग- परिभाषा एवं उद्देश्य, स्नान- अर्थ व परिभाषा, उद्देश्य, स्नान के भेद व समय, संसाधन, निषेधात्मक स्थितियाँ व लाभ। निद्रा- परिभाषा, उद्देश्य, प्रकार, कारणीय सिद्धान्त व लाभ, अनिद्रा के लक्षण व उपाय।

इकाई-3 ब्रह्मचर्य एवं ऋतुचर्या- ब्रह्मचर्य- अवधारणा, सिद्धान्त, उद्देश्य व महत्वा। ऋतुचर्या- ऋतु विभाजन व इसकी विशेषताएँ, ऋतु अनुसार आहार-विहार, दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन। ऋतु हरीतकी, ऋतुओं व आहारीय रसों का संबंध, ऋतुओं व जल सेवन का संबंध, ऋतु-संधि नियम, यम-दृष्टा।

इकाई-4 यौगिक आहार- आहार का सामान्य परिचय, मिताहार की अवधारणा, पारंपरिक योग ग्रन्थों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण, शरीर बनावट के अनुसार आहार- वात, पित्त, कफ और गुणों के अनुसार (सात्विक, राजसिक एवं तामसिक)

इकाई- स्वस्थ जीवनशैली के यौगिक सिद्धान्त: आहार, विहार, आचार एवं विचार, स्वस्थ जीवन शैली हेतु योग के सकारात्मक दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता एवं उपेक्षा) की भूमिका, भाव और भावनाओं की अवधारणा तथा उनकी स्वास्थ्य एवं सुखानुभूति प्रासंगिकता।

संदर्भ ग्रंथ-

जीवेम शरदः शतम - पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड - 41

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा - विठ्ठल दास मोदी

योग से आरोग्य - इण्डियन योग सोसाइटी