

M.A. / M.Sc.		MYS-C302					SEMESTER-III		
		Yoga therapy for common Ailments-1							
		सामान्य व्याधियों के लिए योग चिकित्सा-1							
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 चिकित्सा की अवधारणा, अर्थ परिभाषा। योग चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व, योग चिकित्सा की सीमाएं। स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा, योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व, योग चिकित्सा के सिद्धान्त।

इकाई-2. स्वास्थ्य संबंधी पुनर्वास में योग की उपयोगिता; योग एवं सम्बद्ध चिकित्सा पद्धतियों के प्रयोग की आवश्यकता। योग चिकित्सक के गुण। सामान्य व्याधियों एवं आकस्मिक स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं में योग चिकित्सक की भूमिका।

इकाई-3. श्वसन संबंधी विकार एवं योग प्रबन्धन; (Respiratory Disorders and Yogic Management) श्वसन संबंधी विकार का परिचय एवं वर्गीकरण। फेफड़ों की क्षमता (Lungs capacity/Vital capacity) और फेफड़ों का कार्य परीक्षण (Lungs Functions test) का परिचय एवं उपयोगिता। दमा (Asthma)- परिभाषा, वर्गीकरण, लक्षण, कारण, एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)- कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

इकाई-4. पाचन तंत्र संबंधी विकार एवं यौगिक प्रबन्धन; पाचन तंत्र के विकारों का परिचय एवं वर्गीकरण। जठरशोथ (Gastritis)- परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। कब्ज- परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। बृहदांत्रशोथ (Colitis) तथा अमाशय फोड़ा (Stomach Ulcer)- परिचय कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

इकाई-5. हृदय संबंधी विकारों का यौगिक प्रबन्धन; हृदय संबंधी विकारों का परिचय एवं वर्गीकरण। उच्चरक्तचाप, निम्नरक्तचाप; की परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। कोरोनरी हृदय विकार; परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। हृदय संबंधी दमा (Cardiac Asthma) परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

संदर्भ सूची-

Yoga Therapy- Swami Kunalayanada

Yoga for Common Disorders- Swami Koormananda Saraswati

Yoga for Hypertension and Heart Diseases - Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga for Bronchial asthma- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga for Digestive Disorders- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga for Arthritis- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga for Back Pain- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Recommended Website:

Research Publication in Yoga and all concerned common diseases and disorders from peer reviewed journals.

[Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/)