

M.A. / M.Sc.		MYS-E306					SEMESTER-III		
		Yog and Marma therapy							
		योग एवं मर्म चिकित्सा							
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 तीन खंड होंगे- अ, ब और स। “**खण्ड अ**” में पाँच अति लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक दो अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। “**खण्ड ब**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक चार अंकों का होगा। “**खण्ड स**” 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 मर्म चिकित्सा की अवधारणा- वैदिक चिकित्सा विज्ञान की पृष्ठभूमि, वेदों में मर्म-विज्ञान चर्चा, मर्म विज्ञान परिचय, वैदिक चिकित्सा व मर्म विज्ञान सम्बन्धी आचार संहिता।

इकाई-2 मर्म परिचय-I मर्म संख्या परिगणन, संक्षिप्त मर्म विवरण, मर्मों का परिमाण।

इकाई-3 मर्म परिचय-II उर्ध्वजत्रुगत मर्म, उर्ध्व एवं अधःशाखा के मर्म, उदर और पृष्ठ के मर्म, मर्मों का पृथक- पृथक वर्णन।

इकाई-4 योग एवं मर्म- योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मों का सम्बन्ध, षट्चक्र एवं मर्म।

इकाई-5 मर्म चिकित्सा- स्व मर्म-चिकित्सा, मर्म-चिकित्सा की विधि, मर्माभिघात- लक्षण एवं उपचार, मर्म-चिकित्सा के अनन्तर सावधानियां। जीवन शैली से होने वाले रोगों में मर्म-चिकित्सा। वृद्धावस्था में होने वाले रोगों की मर्म-चिकित्सा। गर्भावस्था और मर्म-चिकित्सा।

संदर्भ ग्रन्थ-

सुश्रुत संहिता (शरीर स्थान)- मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

वाग्भट्ट संहिता (शरीर स्थान)- मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा- डॉ. सुनील कुमार जोशी