



Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
(Central University)

B-4 Qutub Institutional Area, New Delhi- 110016

अंशकालिक कार्यक्रम
(प्रमाण पत्रीय एवं डिप्लोमा)

Part Time
Programmes
(Certificate & Diploma)

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

प्रथम सत्र (प्रथम पत्र)

योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त
(Importance & Principles of Yoga)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 06
प्रथम: इकाई	योग का अर्थ, परिभाषा, योग की परम्परा, विभिन्न शास्त्रों में योग का वर्णन।- वेद, वाशिष्ठ, गीता, उपनिषद एवं आयुर्वेद।	15	01
द्वितीय: इकाई	महर्षि पतञ्जलि के अनुसार योग की परिभाषा, चित्त का स्वरूप, चित्तभूमियाँ, वृत्तियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय, क्रियायोग, ईश्वरस्वरूप।	15	01
तृतीय: इकाई	हठयोग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, योग अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतुकाल, वेशभूषा, आहार, साधक- बाधक तत्व, सप्तसाधन, हठयोग की उपयोगिता/महत्त्व।	15	01
चतुर्थ: इकाई	घेरण्ड संहिता और हठयोग प्रदीपिका के अनुसार- आसन, षट्कर्म, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, प्रत्याहार, ध्यान, समाधि, नादानुसंधान, कुण्डलिनी।	15	01
पंचम: इकाई	योगियों का जीवन परिचय-महर्षि पतञ्जलि, आदिगुरुशंकराचार्य, महर्षि दयानन्द, गुरुगोरक्षनाथ, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी कुवल्यानन्द।	15	01
षष्ठ: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	01

सन्दर्भ ग्रन्थ-

योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
वेदों में योग विद्या- स्वामी दिव्यानन्द
योग मनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आवेय
भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ० ईश्वर भारद्वाज
योग सिद्धान्त एवं साधना- प्रो० महेश प्रसाद सिलोड़ी
Yoga Darshan - Sw. Niranjananda Saraswati
भारत के संत महात्मा- रामलाल
भारत के महान योगी- विश्वनाथ मुखर्जी
योगामृतम् - डॉ० महेश प्रसाद सिलोड़ी

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

कुलसचिव / Registrar

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

Scanned with ACE Scanner

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

प्रथम सत्र (द्वितीय पत्र)

योग एवं स्वास्थ्य (Yoga & Health)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 06
प्रथम: इकाई	स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं इसका प्रयोजन। दिनचर्या- प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, ऊषापान, मलत्याग, मुख-शोधन, जिह्वा निर्लेखन, चक्षुप्रक्षालन, दन्ताधावन व गंडुष धारण) व्यायाम- परिभाषा, योग्यायोग्य, प्रकार, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ, सामान्य व्यायाम व योग व्यायाम में अन्तर।	16	01
द्वितीय: इकाई	अभ्यंग- परिभाषा एवं उद्देश्य, स्नान- अर्थ व परिभाषा, उद्देश्य, स्नान के भेद व समय, संसाधान, निषेधात्मक स्थितियां व लाभ। निद्रा- परिभाषा, उद्देश्य, प्रकार, कारणीय सिद्धान्त व लाभ, अनिद्रा के लक्षण व उपाय।	16	01
तृतीय: इकाई	ब्रह्मचर्य- अवधारणा, सिद्धान्त, उद्देश्य व महत्त्व। ऋतुचर्या- ऋतुविभाजन व इनकी विशेषताएं, ऋतु अनुसार आहार-विहार, दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन। ऋतु-हरीतकी। ऋतुओं व आहारीय रसों का सम्बन्ध। ऋतुओं व आहारीय रसों का सम्बन्ध। ऋतुओं व जल सेवन का सम्बन्ध। ऋतु-सन्धि नियम। यमदृष्टा। सद्ब्रत के प्रकार व कतिपय उदाहरण, धारणीय व अधारणीय वेग आधारित आचार रसायन, आचार-रसायन आधारित आचरणीय नियम।	16	01
चतुर्थ: इकाई	आहार- अवधारणा व परिभाषा, उद्देश्य, गुण-धर्म, मात्र व काल, संतुलित आहार, आहार के घटक द्रव्य- कार्बोज, प्रतनक, वसा, खनिज लवण, विटामिन्स व जल के गुण-धर्म, शरीर हेतु कार्य, आहारीय स्रोत व सम्बन्धित अभावजन्य व्याधियां।	16	01
पंचम: इकाई	मिताहार, फलाहार, रसाहार, अपक्वाहार, अंकुरित आहार, दुग्धाहार, शाकाहार, मांसाहार की अवधारणा व लाभ। विषम भोजन- अवधारणा व हानियां। नशीले पदार्थ- गुण-धर्म व सेवन से हानियां। योग आधारित आहारीय नियमावली।	16	01
षष्ठ: इकाई	रक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	01

संदर्भ ग्रंथ-

1. जीवम शरदः शतम् - पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड - 4।
2. स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह
3. स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़
4. आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल
5. रोगों की सरल चिकित्सा - विट्ठल दास मोदी
6. योग से आरोग्य - इण्डियन योग सोसाइटी

सत्यापित
VERIFIED

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

14-3-24
कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

प्रथम सत्र (तृतीय पत्र)

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
(Human Anatomy and Physiology)

इकाई	विषय:	अंका: १००	क्रेडिट: ०६
प्रथम: इकाई	आयुर्वेद के अनुसार शरीर की रचना, अष्टांग आयुर्वेद परिचय, 16 दोष (वात, पित्त, कफ) धातु, मल, मानवीय कोशिका की रचना, ऊतक त्वचा संस्थान के उपांग, त्वचा के कार्य एवं बनावट मर्म विज्ञान परिचय, स्त्रोतस्रवह संस्थान का वर्णन, शरीर में षट्चक्र की स्थिति।	१६	०१
द्वितीय: इकाई	अस्थि संस्थान, अस्थियों का संगठन कार्य एवं भेद, जोड़ एवं सन्धियों का वर्णन, पेशीतन्त्र, बनावट, शरीर की मुख्य पेशियां एवं उनके कार्य उत्सर्जन तन्त्र, वृक्क की रचना तथा कार्य, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्त परिसंचरण, हृदय एवं रक्त की रचना एवं कार्य।	१६	०१
तृतीय: इकाई	पाचन तन्त्र, पाचन तन्त्र की रचना क्रिया यकृत एवं अग्नाशय की रचना एवं कार्य, पाचन संस्थान पर योग का प्रभाव, षट्कर्म से पाचन संस्थान का शोधन, श्वसन संस्थान - श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव, प्राण की परिभाषा एवं क्रिया विधि, योग और भेद प्राणायाम की महत्व।	१६	०१
चतुर्थ: इकाई	अन्तः स्त्रावी संस्थान, अन्तः स्वस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थिया, इन्जाइम एवं हार्मोन में अन्तर, पिनियल ग्रन्थि, पीयूष ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थि, थायमस, अग्नाशय, एडीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की रचना, हार्मोन एवं उनके कार्य, योग का इन ग्रन्थों पर प्रभाव।	१६	०१
पंचम: इकाई	तंत्रिका तंत्र, तंत्रिका संस्थान का वर्गीकरण, मस्तिष्क, सुषुम्ना, कापालीय तंत्रिकाएँ स्पाइनल चित्रकार, फलेक्सस, तंत्रिका तन्त्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की स्पना, रचना एवं कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव	१६	०१
षष्ठ: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि	२०	०१

संदर्भ ग्रंथ-

1. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान- प्रो. (डॉ.) अनन्त प्रकाश गुप्ता
2. Basic Anatomy and physiology- A.K. Jain
3. सुश्रुत संहिता- अत्रिदेव
4. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर-वैद्य रणजीत राय देसाई
5. शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियवृत्त
6. शरीर रचना विज्ञान- डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

14-3-22

सत्यापित
VERIFIED

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

प्रथम सत्र (चतुर्थ पत्र)

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त (Principles of Naturopathy)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 06
प्रथम: इकाई	प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास (आधुनिक, प्राचीन), प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त। विजातीय द्रव्यों का सिद्धान्त, रोगों के उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय, आकृति द्वारा रोगों की पहचान एवं निदान।	16	01
द्वितीय: इकाई	जल तत्व चिकित्सा-जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के अनुसार जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जलसेवन, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रोद्ध स्नान, उष्ण पाद स्नान, जल की पट्टियां, स्पंज, एनिमा।	16	01
तृतीय: इकाई	पृथ्वी तत्व चिकित्सा-मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा- मिट्टी का महत्व, प्रकार एवं गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। अग्नि तत्व चिकित्सा- सूर्य स्नान का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की किरणों का सिद्धान्त एवं विभिन्न रंगों का प्रयोग, सूर्य स्नान की विधि, वायु का महत्व।	16	01
चतुर्थ: इकाई	वायुतत्व चिकित्सा-अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव एवं नैसर्गिक विधियां- समान्य, घर्षण, धपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। आयुर्वेदिक विधि, मर्दन, अवगाहन, परिषेक, सिंचन, रोगों में अभ्यंग।	16	01
पंचम: इकाई	आकाश तत्व चिकित्सा-उपवास का सिद्धान्त अन्तः व बाह्य शारीरिक क्रिया-प्रतिक्रिया, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार-दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्धा जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।	16	01
षष्ठ: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	01

संदर्भ ग्रन्थ-

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड-40

जीवेम शरदः शतम - पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड-4।

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा - विट्ठल दास मोदी

आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा - राकेश जिन्दल

Diet and Nutrition - Dr. Rudolf

History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh

Nature Cure - Dr. H. K. Bahari

The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar

आहार स्वास्थ्य के लिए ए. पी. दीवान

सहायक रजिस्ट्रार
Assistant Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

VERIFIED
V.S. Jaiswal
14/3/22
05/3/22
Smiley

2/11
14-3-22

कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

स्नाकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम

One Year P.G.Diploma in Yoga & Naturopathy(D.Y.N)

योग प्रयोगिक (Yoga Practical)

प्रथम सत्र (पंचम)

इकाई	विषय:	अंकाः:८०	क्रेडिटः:०६
प्रथमः इकाई	श्वसन एवं सुक्ष्म क्रियायें, सूर्य नमस्कार, खड़े होकर किए जाने वाले आसन - ताड़ासन,तिर्यक ताड़ासन, ध्रुवासन, कटिचक्रासन, गरूडासन, नटराजासन, कोणासन, त्रिकोणासन हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, वीरासन, वीरभद्रासन, बैठकर किए जाने वाले आसन - उत्कटासन, गौमुखासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, मार्जारासन, जानुशीर्षासन, भद्रासन, सिंहासन, पद्मासन, ऊष्ट्रासन, शशांकासन, वज्रासन, मण्डूकासन, कूर्मासन, पश्चिमोत्तानासन बकासन, मयूरासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, टिट्टिभासन, शीर्षासन, वृश्चिकासन, तौलांगुलासन, उत्थितपद्मासन,	२०	०१
द्वितीयःइकाई	लेटकर किए जाने वाले आसन - उत्तानपादासन, नौकासन, सेतुबन्धासन, हलासन, कर्णपीडासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, पर्वतासन, विपरीतनौकासन, मकारासन, बालासन,	१५	०१
तृतीयःइकाई	नाडीशोधन, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, उद्गीथ हस्तमुद्राएँ-ज्ञान मुद्रा, ब्रह्माञ्जलि मुद्रा, प्राण, अपान एवं, लिंग मुद्रा, विपरीतकरणी मूलबन्ध, उड्डियानबन्ध जालन्धरबन्ध, महामुद्रा, महाबन्ध	१५	०१
चतुर्थःइकाई	कुञ्जल, सूत्रनेति, जलनेति, दण्डधौति, वस्त्रधौति, नौलि, वारिसार घौति कपालभाति, त्राटक	१५	०१
पंचमःइकाई	सूर्यनमस्कार के मंत्र, प्रार्थना मंत्र, स्वस्ति मंत्र, शांति मंत्र ध्यान विधियाँ।	१५	०१
षष्ठःइकाई आन्तरिक मूल्यांकन	कक्षा कार्य, आन्तरिक मूल्यांकन, अनुशासन, कक्षा उपस्थिति।	२०	०१

सत्यापित
VERIFIED

कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

सहायक पंजीसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

द्वितीय सत्र (प्रथम पत्र)

भारतीय वाङ्मय में योग के आधारभूत सिद्धान्त
(Basic Principle of Yoga in Indian Vangmaya)

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट:
प्रथम इकाई	गीता के अनुसार- गीतानुसार, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, आत्मा का स्वरूप, स्थितप्रज्ञ के लक्षण, गुणसृष्टि, कर्म सिद्धान्त,	16	1
द्वितीय इकाई	सांख्यकारिका के अनुसार दुःख का त्रैविध्य, दुःखापघात के उपाय, गुणों का स्वरूप, प्रमाण का स्वरूप और भेद, 25 तत्त्वों की उत्पत्ति एवं सत्कार्यवाद।	16	
तृतीय इकाई	सांख्यकारिका के अनुसार पुरुष सिद्धि, प्रकृति सिद्धि, पुरुष अस्तित्व एवं बहुत्व, बुद्धि के आठ धर्म, गुणधर्म, त्रयोदश करण, सूक्ष्म शरीर, अष्ट सिद्धि एवं मोक्ष।	16	1
चतुर्थ इकाई	उपनिषदों में योग का स्वरूप- योगोपनिषद, योगवशिष्ट, ईश, केन, कठ, मण्डूक्य, तैत्तरीय।	16	1
पंचम इकाई	भारतीय दर्शन में योग का स्वरूप- जैन, बौद्ध, वेदान्त।	16	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1. कल्याण योगतत्त्वांक
2. योग मनोविज्ञान
3. उपनिषदों में योग
4. गीतार्थ-संग्रह
5. श्रीमद् भगवद्गीता भाष्य
6. सांख्यतत्त्वकौमुदी
7. सांख्यकारिका
8. Essays on Yoga
9. पातञ्जल योगप्रदीप
10. सांख्यसुधा
11. योगामृतम्
12. योग सिद्धान्त एवं साधना
13. योगवाशिष्ट
14. शिवसूत्रम्

- गीताप्रेस, गोरखपुर।
शांति प्रकाश आश्रम।
डॉ. ईश्वर भारद्वाज, क्लासिकल पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली।
डॉ. विजयपाल शास्त्री, सत्यम प्रकाशन, दिल्ली।
आचार्य शंकर, लोकमान्य तिलक, सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार।
वाचस्पति मिश्र
ईश्वरकृष्ण
Shivanand
उमानन्द तीर्थ गीता प्रेस
प्रो. महेशप्रसाद सिलोडी (मान्यता प्रकाशन दिल्ली)
प्रो. महेशप्रसाद सिलोडी (मान्यता प्रकाशन दिल्ली)
प्रो. महेशप्रसाद सिलोडी
गीताप्रेस, गोरखपुर
प्रो. शुद्धानन्दपाठक

सत्यापित
VERIFIED

कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

सहायक कुलसचिव (अकादमिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

द्वितीय सत्र (द्वितीय पत्र)

वैकल्पिक चिकित्सा
(Alternative Therapy)

इकाई	विषय:	अंका: १००	क्रेडिट: ०६
प्रथम: इकाई	वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा का सम्बन्ध, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।	१६	०१
द्वितीय: इकाई	प्राण चिकित्सा—प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा—केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।	१६	०१
तृतीय: इकाई	न्यूरोथैरेपी के सिद्धान्त— डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथैरेपी का संक्षिप्त परिचय। न्यूरोथैरेपी क्या है? न्यूरोथैरेपी कैसे काम करती है? न्यूरोथैरेपी के जनक कौन हैं? न्यूरोथैरेपिस्ट को उपचार शुरू करने से पहले ध्यान रखने के लिए सामान्य नियम एवं सावधानियाँ। न्यूरोथैरेपी की मुख्य मान्यतायें। LMNT फारमुले एवं उनके उपयोग।	१६	०१
चतुर्थ: इकाई	क— यज्ञ चिकित्सा— यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।	१६	०१
पंचम: इकाई	ख— स्वर चिकित्सा— स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों की सामान्य जानकारी, अग्निमांछ, कब्ज, दमा, प्रतिध्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा।	१६	०१
षष्ठ: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि	२०	०१

संदर्भ ग्रन्थ—

Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras, 1976)

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डॉ० ईश्वर भारद्वाज

उपनिषद् संग्रह— प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास

भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय

भारतीय संस्कृति के विविध आयाम— डॉ० अरुण जायसवाल

कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीताप्रेस गोरखपुर

कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर

डॉ० लाजपतराय मेहरा न्यूरोथैरेपी

सहायक कुलसचिव (अकादमिक)

Assistant Registrar (Academic)

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

सत्यापित
VERIFIED

वेदप्रकाश

मेहरा

V.S. Jaiswal

अरुण

अमिता

कुलसचिव / Registrar

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

द्वितीय सत्र (तृतीय पत्र)

रोग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (Disease and Naturopathy)

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 06
प्रथम: इकाई	पाचन तंत्र के रोग एवं प्राकृतिक चिकित्सा- कब्ज, अजीर्ण, यकृतविकार, मोटापा, मधुमेह, बावासीर, पीलिया। दांत के रोग- पायरिया, मसूढा फूलना, मुँह का छाला।	16	01
द्वितीय: इकाई	अस्थि तंत्र के रोग एवं प्राकृतिक चिकित्सा- अस्थियों की सूजन, सर्वाइकल व लम्बर (स्पोन्डिलाइटिस) जोड़ों की सूजन/गठिया (अस्टियोपोरोसिस), सूखा रोग।	16	01
तृतीय: इकाई	पेशीतंत्र के रोग एवं प्राकृतिक चिकित्सा - कमरदर्द, मस्क्युलर डिस्ट्राफी, टेटनस, मायोपैथी, रक्त संस्थान के रोग- हृदयरोग, उच्च एवं निम्न रक्त चाप, एनीमीया, ल्यूकोमिया। संक्रामक ज्वर- मलेरिया, टाइफाइड, डेंगु।	16	01
चतुर्थ: इकाई	नाक एवं श्वसन तंत्र के रोग एवं प्राकृतिक चिकित्सा - नजला-जुकाम, साइनोसाइटिस, न्युमोनिया, खासी, अस्थमा, टांसिलिटिस। कान के रोग- वहरापन, कान का वहना।	16	01
पंचम: इकाई	अन्तः स्त्रवी तंत्र के रोग एवं प्राकृतिक चिकित्सा - थाइराइड, मधुमेह। तंत्रिका तंत्र के रोग- माइग्रेन, पार्किंसन्स, मिर्गी, लकवा, अनिद्रा, अल्जाइमर, सिजोफ्रेनियों, निराशा, अवशाद।	16	01
षष्ठ: इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	20	01

सन्दर्भ ग्रन्थ-

योग चिकित्सा- स्वामी कुवल्यानंद
योग और स्वास्थ्य- डॉ० नवीन भट्ट
रोगों की सरल चिकित्सा- विट्ठल दास मोदी
रोग एवं योग- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सत्यापित
VERIFIED

[Handwritten Signature]

[Handwritten Signature]

V.S. Jagan
14/12/22

07550777

[Handwritten Signature]

[Handwritten Signature]

सहायक कुलसचिव (अकादमिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

द्वितीय सत्र (चतुर्थ पत्र)

प्राकृतिक चिकित्सा प्रयोगात्मक प्रशिक्षण

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट:
प्रथम इकाई	मृट्टी चिकित्सा (1) मिट्टी की गरम पट्टी (2) मिट्टी की ठंडी पट्टी (3) गरम मिट्टी की पट्टी (4) रज स्नान (5) पंक स्नान (6) बालू भक्षण (7) मिट्टी स्नान (8) आहार चिकित्सा।	15	1
द्वितीय इकाई	जल चिकित्सा (1) ठंडी जल पट्टी (2) गर्म जल पट्टी (3) गीली चादर लपेट (4) रीढ़ स्नान (5) घर्षण स्नान (6) पैर स्नान (7) कटि स्नान (8) मेहन स्नान (9) जल पान (10) एनिमा।	15	1
तृतीय इकाई	अग्नि चिकित्सा (1) सूर्य स्नान, सूर्य किरण चिकित्सा	15	1
चतुर्थ इकाई	वायु चिकित्सा (1) वायु सेवन (2) स्वर चिकित्सा (3) मालिश चिकित्सा, व्यायाम, योगासन, प्राणायाम, षट क्रिया	15	1
पंचम इकाई	आकाश चिकित्सा (1) विश्राम (2) गाढ़ी निद्रा (3) मनोरंजन (4) उपवास चिकित्सा	20	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ-

प्राकृतिक आयुर्विज्ञान- राकेश जिन्दल
Nature care- Dr. H.K. Bakru
Therapy of Naturopathy – Dr. Henry Lindlahr

सत्यापित
VERIFIED

सहायक कुलसचिव (शैक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कृत्तव सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Outer Institutional Area, New Delhi-110016

कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कृत्तव सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Outer Institutional Area, New Delhi-110016

स्नातकोत्तर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (एक वर्षीय) पाठ्यक्रम
One Year P.G. Diploma in Yoga & Naturopathy (D.Y.N)

द्वितीय सत्र (पंचम पत्र)

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट:
प्रथम इकाई	प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण परियोजना (Naturopathy Project) (अस्पताल, विद्यालय, स्वयं सेवी संस्था में प्राकृतिक प्रशिक्षण) (Hospital, School and N.G.O)	50	I
द्वितीय इकाई	मौखिकी- प्रशिक्षण परियोजना के सन्दर्भ में।	50	I

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature
14/3/22

Handwritten signature
**सत्यापित
VERIFIED**
Handwritten signature

Handwritten signature
सहायक कुलसचिव (शिक्षणिक)
Assistant Registrar (Academic)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब संस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब संस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016