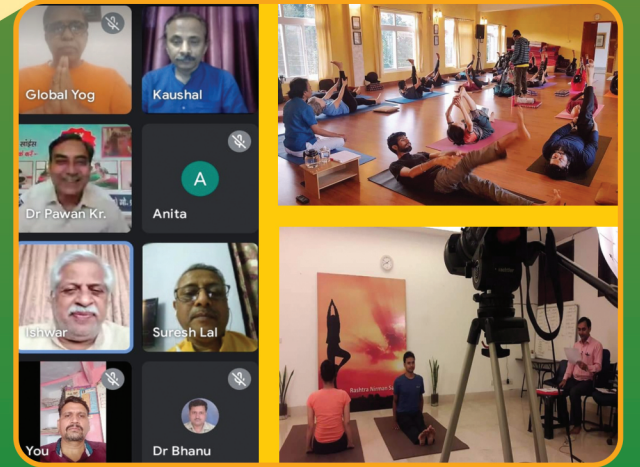


योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

प्रायोगिक विषय

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव-831

योग चिकित्सा-832



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक स्वायत्त संस्थान)

ए-24-25, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर - 62, नोएडा - 201309 (उ.प्र.)

मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम
पाठ्यक्रम कोड 831-832

योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

प्रायोगिक विषय

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव-831

योग चिकित्सा-832



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक स्वायत्त संस्थान)

ए-24-25, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर - 62, नोएडा -201309 (उ.प्र.)

वेबसाइट: www.nios.ac.in, टॉल फ्री नंबर 18001809393

योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम : 831-832

आभार

सलाहकार एवं मार्ग-दर्शन समिति

प्रोफेसर सरोज शर्मा अध्यक्ष राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	श्री एस के प्रसाद निदेशक, व्या. शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	डॉ. टी एन गिरि संयुक्त निदेशक, व्या. शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)	श्रीमती अनीता नायर उपनिदेशक, व्या. शिक्षा विभाग राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा (उत्तर प्रदेश)
--	---	--	--

पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज

पाठ्यक्रम समिति अध्यक्ष, पूर्व विभागाध्यक्ष
योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड

डॉ. भानु प्रकाश जोशी कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी	डॉ. सुरेश बरनवाल विभागाध्यक्ष, योग विभाग देव संस्कृति यूनिवर्सिटी, हरिद्वार	डॉ. रामअवतार शर्मा योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्नमेंट हॉस्पिटल, जिला नूह, हरियाणा	आचार्य कौशल कुमार निदेशक राष्ट्र निर्माण योग संस्थान, दिल्ली
डॉ. गोपाल जी गेस्ट प्रोफेसर (योग) दिल्ली यूनिवर्सिटी, दिल्ली	श्रीमती सरिता शर्मा निदेशक योग सरिता फाउंडेशन, दिल्ली	योगाचार्या सीमा सिंह निदेशक, इंटीग्रेल योग केंद्र वैशाली, गाजियाबाद (उत्तर प्रदेश)	डॉ. निधीश यादव सहा. प्रोफेसर, पतंजलि योगपीठ विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखंड)
डॉ. निधि गर्ग सहा. प्रोफेसर, संस्कृति विश्वविद्यालय मथुरा (उ.प्र.)	डॉ. स्नेहलता एसो. प्रोफेसर, वी.वाई.डी.एस. आयु. मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल खुर्जा (उ.प्र.)	श्री आदित्य भारद्वाज संयुक्त सचिव अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ दिल्ली	डॉ. पवन कुमार चौहान व.का. अधिकारी (योग एवं प्रा.चि.) व्या.शि.वि., रा.म.वि.शि.सं., नोएडा (उ.प्र.)

लेखन टीम

डॉ. मलिक राजेंद्र प्रताप प्रवक्ता, योग विभाग एम बी गवर्नमेंट पी जी कॉलेज हल्द्वानी (उत्तराखंड)	डॉ. निधि गर्ग सहा. प्रोफेसर संस्कृति विश्वविद्यालय मथुरा (उ.प्र.)	डॉ. मोनिका हीरा सी. एम. ओ. विवेकानंद प्राकृतिक चिकित्सालय दिल्ली
श्रीमती रीना योग प्रशिक्षक यूनिवर्सल योग एवं नेचरोपैथी केन्द्र पिलखुआ, दिल्ली एन सी आर	श्री आदित्य भारद्वाज संयुक्त सचिव, अंतर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ, दिल्ली	डॉ. पवन कुमार चौहान व.का. अधिकारी (योग एवं प्रा.चि.) व्या.शि.वि., रा.म.वि.शि.सं., नोएडा (उ.प्र.)

संपादन

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज (पाठ्यक्रम समिति अध्यक्ष), पूर्व विभागाध्यक्ष योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार, उत्तराखंड	डॉ. रामअवतार शर्मा योग स्पेशलिस्ट सामान्य गवर्नमेंट हॉस्पिटल जिला नूह, हरियाणा	आचार्य कौशल कुमार निदेशक राष्ट्र निर्माण योग संस्थान, दिल्ली	डॉ. भानु प्रकाश जोशी कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी
---	---	--	---

पाठ्यक्रम डिजाइन, परिवर्धन एवं संयोजन

डॉ. पवन कुमार चौहान

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा)
व्यावसायिक शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, नोएडा (उत्तर प्रदेश)

ग्राफिक्स/पिक्चर्स तथा पाठ्यक्रम विकास में सहयोग

डॉ. एस के त्यागी विभागाध्यक्ष, योग विज्ञान विभाग गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार उत्तराखंड	डॉ. विक्रमादित्य निदेशक विवेकानंद हॉस्पिटल, दिल्ली	श्रीमती रीना योग प्रशिक्षक, यूनिवर्सल योग एवं नेचरोपैथी केन्द्र पिलखुआ, दिल्ली एन सी आर	डॉ. सतीश गुप्ता निदेशक गांधी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र जयपुर (राजस्थान)
--	--	--	--

अध्यक्ष की कलम से ...

प्रिय शिक्षार्थियों,

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान में आपका स्वागत है!

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS), शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक शैक्षिक बोर्ड है, जो शिक्षा से वंचित प्रत्येक वर्ग को शैक्षिक व व्यावसायिक शिक्षा प्रदान करता है। आज समाज को ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जो शिक्षित बनाने के साथ-साथ रोजगार भी उपलब्ध करा सके और देश के युवाओं को कौशल प्रदान कर, उनके कार्यक्षेत्र में सक्षम बना सके। वर्तमान समय की इस मांग को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) का यही प्रयास है कि, प्रमुख रूप से देश के युवा, अपना काम-काज जारी रखते हुए मुक्त शिक्षा के माध्यम से अपनी रूचि अनुसार व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त कर सकें और व्यवसाय व रोजगार की दिशा में उन्नति कर सकें।

योग भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है, जो प्राचीनकाल से ही हमारी जीवनशैली के साथ जुड़ा है। योग अनुशासन का वह विज्ञान है, जो मनुष्य का सर्वांगीण विकास करता है। इसी आधार पर मनुष्य जीवन जीने की कला सीखता है। स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए, आज समाज को योग की आवश्यकता है। पिछले एक दशक में विश्व भर के लोगों का ध्यान योग पर गया है और वे चिकित्सा सहित योग के विभिन्न पहलुओं पर अन्वेषण में अनवरत प्रयत्नशील हैं। अभी तक जो तथ्य सामने आए हैं, उनमें योग चिकित्सा प्रमुख है और अधिकांशतः लोग योग चिकित्सा पर विश्वास कर रहे हैं और लाभ उठा रहे हैं। यह बिना औषधि की ऐसी प्रभावी चिकित्सा है, जो स्वास्थ्य प्रदान करने के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता का भी विकास करती है।

मुझे प्रसन्नता है कि, आपने योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र के अन्तर्गत, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) के योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम का चुनाव किया है। यह दो वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम है, जो यौगिक चिकित्सा की दृष्टि से अति महत्वपूर्ण है। इसमें प्रथम वर्ष में योग-शिक्षण-प्रशिक्षण तथा द्वितीय वर्ष में योग चिकित्सा को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य प्रशिक्षार्थियों में योग शिक्षण-प्रशिक्षण और योग चिकित्सा हेतु कौशल विकसित करना एवं सक्षम बनाना है। ताकि उन्हें सरकारी-गैरसरकारी स्वास्थ्य व योग संस्थानों में रोजगार मिल सके।

यह पाठ्यक्रम राष्ट्रीय स्तर पर देश के विभिन्न विषय विशेषज्ञों और चिकित्सकों द्वारा विकसित किया गया है। इसका श्रेय पाठ्यक्रम समिति के अध्यक्ष प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड और डॉ. पी. के. चौहान, वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा), राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान को जाता है, जिन्होंने डॉ. भानु जोशी, विभागाध्यक्ष, योग एवं प्रा. चि. विभाग, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ. सुरेश बरनवाल, विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, आचार्य कौशल कुमार, निदेशक, राष्ट्र निर्माण योग संस्थान, दिल्ली, डॉ. रामअवतार शर्मा, योग स्पेशलिस्ट, सामान्य अस्पताल (हरियाणा सरकार), जिला नूंह, हरियाणा, डॉ. निधीश यादव, सहा. प्रोफेसर पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार आदि प्रतिष्ठित विद्वानों के साथ मिलकर इस पाठ्यक्रम को विकसित किया।

मैं इस पावन एवं मंगलकार्य में विशेष सहयोग व मार्गदर्शन के लिए प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज और उनकी पूरी टीम को बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ और आशा करती हूँ कि राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) के साथ आप इसी प्रकार अपना सहयोग बनाए रखेंगे और अपने बहूमूल्य सुझावों से हमें अनुग्रहीत करते रहेंगे।

पाठ्यक्रम में नामांकन कराने के लिए मैं, शिक्षार्थियों आप सब को बधाई देती हूँ और आशा करती हूँ कि, यह पाठ्यक्रम आपके लिए अत्यंत हितकर सिद्ध होगा।

सफल व उज्ज्वल भविष्य की बहुत-बहुत शुभकामनाएं!

प्रोफेसर सरोज शर्मा

अध्यक्ष, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, नोएडा

शिक्षार्थियों के लिए दो शब्द ...

प्रिय शिक्षार्थियों,

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान के व्यावसायिक पाठ्यक्रम - 'योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम' में आपका स्वागत है।

'योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम' योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। योग के क्षेत्र में रुचि रखने वाले वे सभी लोग, इस पाठ्यक्रम में भाग ले सकते हैं, जो योग शिक्षण-प्रशिक्षण तथा योग चिकित्सा में कार्य करने के इच्छुक हैं। इसी लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए इस कार्यक्रम को विकसित किया गया है। यह कार्यक्रम, जहां योग दर्शन, यौगिक संस्कृति तथा मानवीय मूल्य, मानव शरीर, शुद्धि, यौगिक आहार, यौगिक अभ्यास, योग और जीवन, व्यवहारिक मनोविज्ञान एवं योग आदि पर गहन ज्ञान का प्रकाश डालता है, वहीं यौगिक-प्रशिक्षण और जीवन शैली संबंधित विकारों के यौगिक प्रबंधन पर कौशल एवं दक्षता प्रदान करता है। भारतीय नागरिकों के साथ-साथ विदेशी नागरिक भी इस पाठ्यक्रम में प्रवेश ले सकते हैं।

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग का बहुत महत्व है। प्राचीनकाल से ही योग हमारी जीवन शैली के अंग के रूप में समाहित रहा है। योग स्वस्थ जीवन जीने की कला है जो मन व शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग अनुशासन का विज्ञान है, जो शरीर, मन तथा आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास कर व्यक्तित्व का निर्माण करता है। आज योग सभी को अपनी ओर आकर्षित कर रहा है। स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने की दृष्टि से भी योग शिक्षा की समाज में विशेष रूप से मांग है। इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य, स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में, शिक्षार्थियों को योग में प्रशिक्षित करना है। इस कार्यक्रम के सफल शिक्षार्थी, यौगिक संस्थानों, योग प्रशिक्षण केंद्रों, स्वास्थ्य केंद्रों, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालयों, आयुष के योग केंद्रों, विभिन्न विद्यालयों-महाविद्यालयों, कॉर्पोरेट सेक्टर आदि में रोजगार प्राप्त कर सकते हैं और योग से चिकित्सा कर सकते हैं।

उक्त पाठ्यक्रम में कुल दस पेपर हैं। प्रथम वर्ष सिद्धांत (थ्योरी) के तीन (1. योग दर्शनशास्त्र एवं क्रियाविज्ञान, 2. मानव शरीर, यौगिक आहार, और शारीरिक शुद्धि, 3. व्यावहारिक योग विज्ञान) और व्यावहारिक प्रशिक्षण के दो (1. प्रायोगिक योग अभ्यास और प्रशिक्षण, 2. योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास) पेपर शामिल हैं। इसी प्रकार द्वितीय वर्ष में भी सिद्धांत (थ्योरी) के तीन (1. योग और जीवन, 2. व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग, 3. स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा) और व्यावहारिक प्रशिक्षण के दो (1. मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव और 2. योग चिकित्सा) पेपर शामिल हैं।

सम्पूर्ण स्व-अनुदेशात्मक अध्ययन सामग्री में शिक्षार्थी सहिष्णु दृष्टिकोण अपनाया गया है। प्रत्येक पाठ सरल व सुव्यवस्थित ढंग से तैयार किया गया है। शिक्षार्थी की पाठ-संबंधी समझ का विश्लेषण करने के लिए प्रत्येक पाठ में पाठगत प्रश्नों को शामिल किया गया है साथ ही कक्षा के बाहर का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए भी गतिविधियां शामिल की गई हैं।

उक्त पाठ्यक्रम के संबंध में, आपके महत्वपूर्ण सुझावों का हम स्वागत करेंगे। यदि कोई संदेह अथवा समस्या है तो आप निःसंकोच हम से संपर्क कर सकते हैं अथवा हमें लिख सकते हैं।

हमें आशा है कि यह कार्यक्रम आपके लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होगा और आपके कैरियर को सही दिशा प्रदान करेगा। हम आपके सफल और उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

शुभकामनाओं सहित,

कार्यक्रम समन्वयक एवं पाठ्यक्रम समिति
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (व्यावसायिक शिक्षा विभाग)

योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम पाठ्यक्रम एवं पाठ्यचर्या

- पाठ्यक्रम शीर्षक : योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम (डीवाईएस)
- जॉब रोल : योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालयों, अस्पतालों, योग वेलनेस केन्द्रों तथा संबन्धित स्वास्थ्य विभागों में योग अनुदेशक/शिक्षक, सहायक चिकित्सक के रूप में
- स्तर : डिप्लोमा पाठ्यक्रम
- पाठ्यक्रम अवधि : 2 वर्ष

परिचय

भारतीय संस्कृति में योग का बहुत महत्व है। प्राचीनकाल से ही योग, मनुष्य की जीवन शैली का एक अंग रहा है। योग, मन एवं शरीर के बीच सासामंजस्य स्थापित करता है। यह अनुशासन का वह विज्ञान है, जो शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है। आज स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने की दृष्टि से, योग विश्व भर में लोकप्रिय हो रहा है। अतः समाज में योग शिक्षा की विशेषरूप से मांग है।

‘योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम’ योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। योग के क्षेत्र में रुचि रखने वाले वे सभी लोग, इस पाठ्यक्रम में भाग ले सकते हैं, जो योग शिक्षण-प्रशिक्षण तथा योग चिकित्सा में कार्य करने के इच्छुक हैं। इसी लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए इस कार्यक्रम को विकसित किया गया है। यह कार्यक्रम, जहां योग दर्शन, यौगिक संस्कृति तथा मानवीय मूल्य, मानव शरीर, शुद्धि, यौगिक आहार, यौगिक अभ्यास, योग जीवन, आदि पर गहन ज्ञान का प्रकाश डालता है, वहीं यौगिक-प्रशिक्षण और जीवन शैली संबन्धित विकारों के यौगिक प्रबंधन पर कौशल एवं दक्षता प्रदान करता है।

उद्देश्य

इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य, स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षार्थियों को प्रशिक्षित करना है। पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु सक्षम होंगे -

- मानव शरीर विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी रखने में;
- योग सिद्धांतों तथा योग क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं यौगिक आहार पर प्रकाश डालने में;
- यौगिक संस्कृति की अवधारणाओं को जानने और मानवीय मूल्यों की विवेचना करने में;

- योग के एकीकृत दृष्टिकोण के अनुप्रयोगों को लागू करने में;
- योग कक्षाएं संचालित करने तथा व्यावहारिक प्रशिक्षण देने में;
- शिक्षार्थियों को योग शिक्षा देने में;
- मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव की व्याख्या करने में;
- विशेष रूप से जीवन शैली संबन्धित विकारों के यौगिक प्रबंधन पर कौशल प्राप्त करने एवं दक्षता हासिल करने में।

रोजगार के अवसर

सफल अभ्यर्थी प्रशिक्षण के पश्चात, निम्नांकित संस्थानों में रोजगार के अवसर प्राप्त कर सकेंगे;

- आयुष वेलनेस केंद्र
- प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र
- योग संस्थान
- योग प्रशिक्षण केंद्र,
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र
- संबन्धित चिकित्सालय
- विभिन्न विद्यालय-महाविद्यालय,
- स्वास्थ्य क्लब
- कॉर्पोरेट जगत आदि में रोजगार

प्रवेश योग्यता

- **शैक्षिक योग्यता** : किसी भी मान्यता प्राप्त शिक्षा बोर्ड से 12 वीं कक्षा पास या समकक्ष
- वे सभी अभ्यर्थी, जो एनआईओएस का योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम को पूरा कर चुके हैं, वे अभ्यर्थी भी इस पाठ्यक्रम के द्वितीय वर्ष (सैद्धांतिक पेपर - 6, 7 व 8 और प्रैक्टिकल पेपर - 9 व 10) में सीधे एडमिशन ले सकते हैं और पाठ्यक्रम पूर्ण करने के पश्चात, दोनों मिलाकर डिप्लोमा प्राप्त कर सकते हैं।
- न्यूनतम उम्र: प्रवेश के समय उम्र 18 वर्ष या अधिक

लक्ष्य समूह

सभी भारतीय तथा विदेशी नागरिक, जो उपर्युक्त पात्रता की शर्तें पूरी करते हों।

पाठ्यक्रम अवधि: दो वर्ष

पीसीपी/प्रशिक्षण : कुल आवश्यक संपर्क घंटे - 1280 घंटे

- प्रथम वर्ष: 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 5 घंटे = 400 घंटे
- द्वितीय वर्ष: 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 5 घंटे = 400 घंटे
- अवधि के दौरान 10-10 दिनों की 06 कार्यशालाएं (अनिवार्य) अर्थात प्रत्येक कार्यशाला 10 दिन × 08 घंटे = 80 घंटे × 06 = 480 घंटे

अध्ययन योजना

- सिद्धांत - 30%
- प्रशिक्षण - 50%
- शिक्षार्थी पोर्टफोलियो - 20%

अनुदेश योजना

- स्व-निर्देशित मुद्रित सामग्री
- एवीआई/अध्ययन केन्द्रों पर सम्पर्क कक्षाओं एवं व्यावहारिक-प्रशिक्षण की सुविधा;
- श्रव्य-दृश्य सामग्री

पाठ्यक्रम में कुल दस विषय/पेपर हैं, जिसमें सिद्धांत (थ्योरी) के छः और व्यावहारिक प्रशिक्षण के चार विषय/पेपर शामिल हैं;

क्र. सं.	विषय/पेपर संख्या	विषय/पेपर का नाम	कोड संख्या
प्रथम वर्ष के सिद्धांतिक विषय/पेपर			
1.	प्रथम विषय/पेपर	योग दर्शनशास्त्र एवं क्रिया विज्ञान (Yoga Philosophy and Physiology)	823
2	द्वितीय विषय/पेपर	मानव शरीर रचना, शारीरिक शुद्धि और यौगिक आहार (Human Body, Cleansing and Yogic Diet)	824
3	तृतीय विषय/पेपर	व्यावहारिक योग विज्ञान (Applied Yogic Science)	825
प्रथम वर्ष के प्रायोगिक विषय/पेपर			
4	चतुर्थ विषय/पेपर	प्रायोगिक योग अभ्यास और प्रशिक्षण (Yogic Practices and Training)	826
5	पंचम विषय/पेपर	योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग) (Yoga Teaching Skill Development)	827
द्वितीय वर्ष के सिद्धांतिक विषय/पेपर			
1	प्रथम विषय/पेपर	योग और जीवन (Yoga and life)	828
2	द्वितीय विषय/पेपर	व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग (Applied Psychology and Yoga)	829

3	तृतीय विषय/पेपर	स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा (Health Management and Yoga Therapy)	830
द्वितीय वर्ष के प्रायोगिक विषय/पेपर			
4	चतुर्थ विषय/पेपर	मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव (Yogic Effect On Human Body)	831
5	पंचम विषय/पेपर	योग चिकित्सा (Yoga Therapy)	832

**प्रथम वर्ष के लिए विस्तृत पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या
(सिद्धांतिक व प्रायोगिक विषय/पेपर)**

सैद्धान्तिक विषय -1: योग दर्शनशास्त्र एवं क्रिया विज्ञान

1. योग और योगिक ग्रंथ

- योग-एक परिचय
- अर्थ और परिभाषा
- योग का उद्भव, इतिहास एवं विकास
- योग दर्शन (योग के दर्शनशास्त्र का परिचय)
- मुख्य यौगिक ग्रंथों का सामान्य परिचय
- योग की प्रमुख परम्पराएँ; ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, अष्टांग योग और हठ योग
- योग की उपयोगिता एवं महत्व

2. अष्टांग योग

- अष्टांग योग का परिचय
- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- प्रत्याहार

- धारणा
- ध्यान
- समाधि
- अष्टांग योग की उपयोगिता एवं महत्व

3. यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा

- यौगिक संस्कृति
- पुरुषार्थ: धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष
- चार आश्रम: ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास
- साधन चतुष्टय: विवेक, वैराग्य, षट् सम्पत्ती, और मुमुक्षुत्व
- भारतीय संस्कृति और नैतिक मूल्य
- आधुनिक काल में मूल्यों का क्षय
- आधुनिक जीवन के संदर्भ में प्राचीन भारतीय मूल्यों की प्रासंगिकता

सैद्धान्तिक विषय - 2: मानव शरीर, यौगिक आहार और शारीरिक शुद्धि

4. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

- मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान; परिचय
- मानव शरीर, कोशिका, ऊतक एवं अंग
- मानव शरीर का संगठन; अंग तथा संस्थान
- मानव शरीर में संस्थानों (प्रणालियों) का संक्षिप्त परिचय

5. यौगिक आहार

- भोजन, आवश्यकता और महत्व
- आहार, पोषण और स्वास्थ्य में संबंध
- यौगिक आहार की अवधारणा
 - सात्विक,
 - राजसिक,
 - तामसिक
- अम्लीय और क्षारीय आहार (20:80 अनुपात)

- आहार संबंधी अच्छी आदतें
- मिताहार; कब और कितना आहार लें
- आयु, रोग, मौसम और समय के अनुसार यौगिक आहार
- चिकित्सा के रूप में खाद्य पदार्थ और विभिन्न बीमारियों के उपचार में भोजन का महत्व।

6. षट्कर्म (शारीरिक शुद्धि)

- षट्कर्म की अवधारणा
- हठ योग में शुद्धि क्रियाएँ
- धौति - अन्तर्धौति, दन्तधौति, हृदधौति एवं मूलशोधन
- बस्ती
- नेति
- त्राटक
- नौली
- कपालभाती
- षट्कर्म की उपयोगिता एवं महत्व

सैद्धान्तिक विषय -3 : व्यावहारिक योग विज्ञान

7. योगाभ्यास करने से पूर्व-निर्देश, तैयारी और सावधानियाँ

- योगाभ्यास करने से पूर्व की जाने वाली तैयारियाँ
- योगाभ्यास के पूर्व आवश्यक निर्देश
- साफ, सफाई, स्वच्छता और आवश्यक सावधानियाँ
- आपातकालीन स्थिति में प्रबंधन और प्राथमिक उपचार

8. यौगिक सूक्ष्म क्रियाएँ (व्यायाम)

- यौगिक सूक्ष्म क्रियाएँ (व्यायाम) और इनका महत्व
- यौगिक क्रियाओं से पूर्व की जाने वाली तैयारी और सावधानियाँ
- प्रार्थना और यौगिक क्रियाओं के अभ्यास

- पवनमुक्त आसान सीरीज -1
 - हस्त संधि संचालन के अभ्यास
 - पाद संधि संचालन के अभ्यास
 - ग्रीवा संचालन के अभ्यास
- पवनमुक्त आसान सीरीज -2
 - उदर संचालन के अभ्यास; उत्तानपादासन, पाद संचालन, पवन मुक्तासन आदि
- पवनमुक्त आसान सीरीज -3
 - शक्ति बंध के अभ्यास; चक्की चालन, नौका चलासन, रज्जूकर्षण आदि
- विशेष अभ्यास
- विश्रामात्मक आसन और ध्यानात्मक आसन

9. योग आसन

- योग आसन, महत्व एवं उपयोगिता
- अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानियां
- सूर्यनमस्कार
- विभिन्न योग आसन, क्रिया-विधि, लाभ एवं सावधानियां

10. प्राणायाम, मुद्रा- बंध और ध्यान साधना

- प्राणायाम, प्राण का स्वरूप, प्राणवाही नाड़ियाँ, क्रिया-विधि एवं महत्वपूर्ण निर्देश
- हठयोग में वर्णित प्राणायाम
- प्राणायामों के अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानियां
- मुद्रा एवं बंध; परिचय, क्रिया विधि, लाभ एवं सावधानियाँ
- ध्यान साधना; मंत्र, आजपा साधना, अंतरमौन एवं स्वदर्शन
- चक्र
- योग निद्रा

11. योग द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन (सभी के लिए योग)

- समग्र स्वास्थ्य के आयाम
- बच्चों के किशोरों के लिए योग अभ्यास
- युवाओं के लिए योग अभ्यास
- महिलाओं के लिए योग अभ्यास
- बुजुर्गों के लिए योग अभ्यास

व्यावहारिक विषय - 4: प्रायोगिक योग अभ्यास और प्रशिक्षण

- भक्ति योग, कर्म योग आदि पर अभ्यास
- यौगिक आहार
- षट्कर्म
- यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं (व्यायाम)
- सूर्य-नमस्कार
- विभिन्न योग आसन
- प्राणायाम
- मुद्रा एवं बंध
- ध्यान साधना
- योग निद्रा
- मंत्र एवं चेंटिंग
- स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग
- योग केंद्रों की विजिट

व्यावहारिक विषय - 5: योग शिक्षण-प्रशिक्षण (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग कौशल विकास) और अभ्यास

- पाठ्यक्रम परिचय एवं संचालन
- प्रशिक्षण केंद्र के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश
- 10-10 दिन की तीन योग कार्यशालाओं का आयोजन
 - प्रथम योग कार्यशाला में योग अभ्यास तथा सैद्धान्तिक कक्षाएँ
 - (i) प्रशिक्षार्थियों से प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका तैयार कराई जाए।
 - द्वितीय योग कार्यशाला में योग अभ्यास तथा सैद्धान्तिक कक्षाओं के लिए सूक्ष्म शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास प्रशिक्षार्थियों में मुख्यतः निम्नांकित कौशल विकसित किए जाएं और सूक्ष्म शिक्षण-प्रशिक्षण के लिए पाठ-योजना (Lesson Plan) तैयार कराया जाए -
 - (i) स्वस्थ एवं स्वच्छ वातावरण
 - (ii) प्रदर्शन के सिद्धांत एवं गुणात्मक शिक्षण
 - (iii) अवलोकन, सहायता और सुधार
 - (iv) अनुशासन, समय-पालन तथा शिक्षार्थियों से व्यवहार

- (v) शिक्षण-प्रशिक्षण शैली
 - (vi) शिक्षकों के गुण
 - (vii) आवाज प्रक्षेपण,
 - (viii) शिक्षार्थियों की प्रगति पर प्रोत्साहन, देखभाल और मार्गदर्शन
 - (ix) कक्षा योजना और संरचना
 - (x) कक्षा का आयोजन
 - (xi) सीखने की छात्र की प्रक्रिया
 - (xii) सरेखण और हाथों से समायोजन
 - (xiii) सुरक्षा, संरक्षा और सावधानी
 - (xiv) कक्षा तथा योगाभ्यास के दौरान आपातकालीन स्थितियों में प्रबंधन
 - (xv) प्राथमिक उपचार
 - (xvi) योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता
 - (xvii) योग शिक्षण (अध्यापन)
 - (xviii) प्रशिक्षण के अनुदेश
- तृतीय योग कार्यशाला में योग अभ्यास तथा सैद्धान्तिक कक्षाओं के लिए बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास प्रशिक्षार्थियों के बृहद शिक्षण-प्रशिक्षण की पाठ-योजना (Lesson Plan) को चेक किया जाए, साथ ही निम्नांकित कौशल विकास का अवलोकन शिक्षक द्वारा कक्षा के दौरान किया जाए-
- (i) स्वस्थ एवं स्वच्छ वातावरण
 - (ii) प्रदर्शन के सिद्धांत एवं गुणात्मक शिक्षण
 - (iii) अवलोकन, सहायता और सुधार
 - (iv) अनुशासन, समय-पालन तथा शिक्षार्थियों से व्यवहार
 - (v) शिक्षण-प्रशिक्षण शैली
 - (vi) शिक्षकों के गुण
 - (vii) आवाज प्रक्षेपण,
 - (viii) शिक्षार्थियों की प्रगति पर प्रोत्साहन, देखभाल और मार्गदर्शन
 - (ix) कक्षा योजना और संरचना
 - (x) कक्षा का आयोजन
 - (xi) सीखने की छात्र की प्रक्रिया

- (xii) सरेखण और हाथों से समायोजन
- (xiii) सुरक्षा, संरक्षा और सावधानी
- (xiv) कक्षा तथा योगाभ्यास के दौरान आपातकालीन स्थितियों में प्रबंधन
- (xv) प्राथमिक उपचार
- (xvi) योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता
- (xvii) योग शिक्षण (अध्यापन)
- (xviii) प्रशिक्षण के अनुदेश

द्वितीय वर्ष के लिए विस्तृत पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या (सिद्धांतिक व प्रायोगिक विषय/पेपर)

सैद्धान्तिक विषय - 6: योग और जीवन

1. योग का अस्तित्व

- वैदिक काल में योग का स्वरूप एवं अस्तित्व
- उपनिषद् काल में योग का स्वरूप एवं अस्तित्व
- दर्शन काल में योग का स्वरूप एवं अस्तित्व
- आधुनिक काल में योग का स्वरूप एवं अस्तित्व
- योग में वर्णित ईश्वर का स्वरूप

2. मुख्य उपनिषद् श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार यौगिक जीवन

- श्रीमद्भगवद्गीता में योग
- ज्ञान योग
- भक्ति योग
- कर्म योग

3. पातांजल योग दर्शन

- भारतीय परम्परा में योग का स्वरूप
- योग सूत्र के प्रणेता का परिचय

- योग सूत्र एक उत्तम योग ग्रंथ
- योग सूत्र के अनुसार, योग परिभाषा की विवेचना

4. हठ योग एवं प्रमुख ग्रंथ

- हठयोग का अर्थ, परिभाषा तथा सामान्य परिचय
- चक्र, कुंडलिनी एवं नाड़ी
- हठयोग के अंग - षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान, समाधि ।
- हठयोग अभ्यास के लाभ
- अन्य प्रमुख परम्पराएँ एवं ग्रंथ

5. योग एवं स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य
- स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
- साफ, सफाई, स्वच्छता और स्वास्थ्य के साथ परस्पर सम्बंध
- स्वास्थ्य रक्षा के छः नियम
- स्वस्थ-वृत
- दिनचर्या एवं रात्रिचर्या
- ऋतुचर्या
- योग द्वारा समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति

सैद्धान्तिक विषय - 7: व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग

6. व्यावहारिक मनोविज्ञान

- परिचय, अर्थ एवं परिभाषा
- व्यावहारिक मनोविज्ञान का इतिहास एवं विकास
- व्यावहारिक मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्र

7. व्यक्तित्व

- व्यक्तित्व
- व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषाएँ
- व्यक्तित्व का निर्धारण करने वाले कारक

8. मनोवैज्ञानिक समस्याएँ एवं यौगिक प्रबंधन

- स्वास्थ्य संबंधी मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
 - तनाव; लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रबंधन
 - चिंता; लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रबंधन
 - अवसाद; लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रबंधन

9. व्यसन

- व्यसन
- प्रकृति, लक्षण, कारक एवं मादक पदार्थों का व्यसन
- समाज में व्यसन की स्थिति
- मादक पदार्थों का दुष्प्रभाव
- व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन

सैद्धान्तिक विषय - 8: स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा

10. यौगिक स्वास्थ्य प्रबंधन

- बाल्यावस्था में यौगिक प्रबंधन (शारीरिक समग्र विकास - शारीरिक और मानसिक)
- किशोरावस्था में यौगिक प्रबंधन
- युवावस्था में यौगिक प्रबंधन
- प्रोढ़ावस्था में यौगिक प्रबंधन
- महिलाओं के लिए यौगिक प्रबंधन
- वृद्धावस्था में यौगिक प्रबंधन
- खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन
- सुरक्षाबल के लिए यौगिक प्रबंधन
- फिटनेस के लिए योगाभ्यास क्रम
- पर्यटकों के लिए यौगिक प्रबंधन

11. तनाव (स्ट्रेस) में यौगिक प्रबंधन

- छात्रों के लिए तनाव (स्ट्रेस) में यौगिक प्रबंधन
- सामान्यजन एवं परिवार जनों के लिए तनाव (स्ट्रेस) में यौगिक प्रबंधन
- कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में यौगिक प्रबंधन

12. श्वसन एवं हृदय (कोर्डियोवेस्कुलर) संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- श्वसन विकार - साइनोसाइटिस, टॉन्सिलाइटिस, ब्रोंकाइटिस, अस्थमा आदि में यौगिक चिकित्सा ।
- हृदय (कोर्डियोवेस्कुलर) संबंधी बीमारियाँ - कोरोनरी आर्टिरी डीजीज (सीएडी), अंजाइना, रक्तचाप, इस्केमिक हृदय रोग (आईएचडी), वैरिकाज शिरा, आदि में यौगिक चिकित्सा।

13. पाचन एवं मूत्र-जनन संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- पाचन तंत्र विकार - अपच, कब्ज, एसीडिटी, आईबीएस, पेटिक अल्सर, हर्निया, गुदा रोग आदि में यौगिक चिकित्सा।
- मूत्र तंत्र विकार - नेफ्राइटिस, मूत्रदाह (यूटीआई), किडनी स्टोन, मूत्र रोग आदि में यौगिक चिकित्सा।
- प्रजनन संबंधी बीमारियों में यौगिक चिकित्सा।

14. मस्कुलो-स्केलेटल सिस्टम संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- मांसपेशियों में दर्द, मांसपेशियों में जकड़न आदि में यौगिक चिकित्सा।
- अर्थराइटिस, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस, पीठ दर्द, कटिस्नायुशूल और स्लिप डिस्क आदि में यौगिक चिकित्सा।

15. तंत्रिका तंत्र संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- माइग्रेन, वर्टिगो, अनिद्रा, आत्मकेंद्रित, पक्षाघात, पार्किंसंस, अल्जाइमर आदि में यौगिक चिकित्सा।

16. जीवन शैली संबंधी बीमारियाँ एवं यौगिक चिकित्सा

- तनाव (स्ट्रेस), मोटापा, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, मधुमेह, थायरॉइड संबंधी समस्या, नेत्र, त्वचा संबंधी विकार आदि में यौगिक चिकित्सा।

व्यावहारिक विषय-9: मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव

- प्रशिक्षण केंद्र के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश
- 10 दिन की एक योग कार्यशाला का आयोजन
 - योग कार्यशाला में विभिन्न योग अभ्यासों (सूची संलग्न) के माध्यम से शरीर पर पड़ने वाले यौगिक प्रभाव का अनुभव कराया जाए तथा सैद्धान्तिक कक्षाएँ ली जाएँ -
 1. षट्कर्म क्रियाओं (नेति, कुंजल, शंख प्रक्षालन, त्राटक, कपाल भाति आदि) का यौगिक प्रभाव
 2. सूक्ष्म व्यायाम का यौगिक प्रभाव
 3. सूर्यनमस्कार का यौगिक प्रभाव
 4. योग आसनों का यौगिक प्रभाव
 5. प्राणायामों का यौगिक प्रभाव

6. मुद्राओं का यौगिक प्रभाव
 7. बंधों का यौगिक प्रभाव
 8. ध्यान साधना का यौगिक प्रभाव
 9. योग निद्रा का यौगिक प्रभाव
 10. मंत्र उच्चारण का यौगिक प्रभाव
- प्रशिक्षार्थियों से प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका तैयार कराई जाए।

व्यावहारिक विषय-10: योग चिकित्सा

- प्रशिक्षण केंद्र के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश
- 10-10 दिन की दो योग कार्यशालाओं का आयोजन
 - एक योग कार्यशाला में विभिन्न योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संबन्धित केन्द्रों पर विभिन्न विकारों तथा रोगों (सूची संलग्न) की यौगिक चिकित्सा का प्रशिक्षण दिया जाए-
 1. संधि संबन्धित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 2. अस्थि संबन्धित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 3. पेशीय संबन्धित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 4. पाचन संबन्धित विकारों (अपच, कब्ज व एसिडिटी आदि) के लिए यौगिक चिकित्सा
 5. श्वसन संबन्धित विकारों (अस्मार्किक एवं ब्रोकाइटिस आदि) में यौगिक चिकित्सा
 6. हृदय संबन्धित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 7. अंतःस्रावी (हॉर्मोनल) व चपापचय विकारों में यौगिक चिकित्सा
 8. तंत्रिका तंत्र संबन्धित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 9. मूत्र-जननांग तंत्र संबन्धित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 10. प्रजनन तंत्र के लिए यौगिक चिकित्सा
 11. जीवन शैली संबंधी बीमारियों में यौगिक चिकित्सा
 12. महिलाओं से संबन्धित रोग के लिए यौगिक चिकित्सा
 13. चिंता एवं अवसाद की स्थिति में यौगिक चिकित्सा
 14. अवसाद की स्थिति में यौगिक चिकित्सा
 15. व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक चिकित्सा

द्वितीय योग कार्यशाला में विभिन्न योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संबन्धित केन्द्रों पर विभिन्न विकारों तथा रोगों की यौगिक चिकित्सा कराई जाए। प्रशिक्षणार्थी द्वारा इस इन्टर्नशिप का प्रमाणपत्र, संबन्धित योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा से प्राप्त किया जाए।

निर्देश का माध्यम

पाठ्यसामग्री हिंदी में उपलब्ध है, जिसे शीघ्र ही अंग्रेजी में उलब्ध कराया जाएगा।

प्रवेश प्रक्रिया

- अभ्यर्थी ऑनलाइन प्रवेश के माध्यम से सीधे भी प्रवेश ले सकता है और मन पसंद प्रशिक्षण केंद्र का चयन कर सकता है।
- प्रवेश वर्ष भर खुला है परंतु प्रवेश की अंतिम तिथि 30 जून व 31 दिसम्बर निर्धारित है।

पाठ्यक्रम शुल्क

पाठ्यक्रम का शुल्क 15,000 रुपये है जिसमें प्रवेश, पाठ्यसामग्री, और प्रथम बार का परीक्षा शुल्क भी सम्मिलित है। विदेशी नागरिकों के लिए यह शुल्क 700 डॉलर है। जो अभ्यर्थी पहले से एनआईओएस का योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम (495-499) कर चुके हैं, वे शेष शुल्क 5000 रुपये मात्र जमा करेंगे।

व्यावसायिक अध्ययन केंद्र आवासीय व्यवस्था, भोजन और अन्य विविध सुविधाओं के लिए, यदि चाहे तो सीमित शुल्क, सुविधा अनुसार अलग से ले सकते हैं।

मूल्यांकन और प्रमाणन के लिए योजना

- परीक्षा में बैठने के लिए, परीक्षार्थी परीक्षा हेतु निर्धारित प्रारूप पर आवेदन करेंगे। पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सिद्धांत और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा।
- उत्तीर्ण शिक्षार्थियों को एनआईओएस द्वारा प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

क्र. सं.	योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम के विषय/पेपर	कोड संख्या	अधिकतम अंक व समय		कुल अंक
			अधिकतम अंक	समय (घंटे में)	
प्रथम वर्ष (सैद्धांतिक)					
1.	योग दर्शनशास्त्र एवं क्रिया विज्ञान (Yoga Philosophy and Physiology)	823	50	3	50
2.	मानव शरीर रचना, शारीरिक शुद्धि और यौगिक आहार (Human Body, Cleansing and Yogic Diet)	824	50	3	50
3.	व्यावहारिक योग विज्ञान (Applied Yogic Science)	825	50	3	50

प्रथम वर्ष (प्रायोगिक)					
4.	प्रायोगिक योग अभ्यास और प्रशिक्षण (Yogic practices)	826	200	3	200
5.	योग शिक्षण-प्रशिक्षण कौशल विकास (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग) (Yoga Teaching Skill Development)	827	150	3	150
कुल योग					500
द्वितीय वर्ष (सैद्धांतिक)					
1.	योग और जीवन (Yoga and life)	828	50	3	50
2.	व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग (Applied (Applied Psychology and Yoga)	829	50	3	50
3.	स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा (Health Management and Yoga Therapy)	830	50	3	50
द्वितीय वर्ष (प्रायोगिक)					
4.	मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव (Yogic Effect On Human Body)	831	150	3	150
5.	योग चिकित्सा (Yoga Therapy)	832	200	3	200
कुल योग					500

उत्तीर्णता मापदंड

- सिद्धान्त और व्यावहारिक दोनों ही घटकों में परीक्षार्थी को 50% अंक प्राप्त करने होंगे।

प्रायोगिक प्रशिक्षण हेतु दिशा-निर्देश

व्यावहारिक विषय-9: मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव

● प्रशिक्षण केंद्र के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश - 10 दिन की एक योग कार्यशाला का आयोजन

- इस योग कार्यशाला में निम्नांकित विभिन्न योग अभ्यासों के माध्यम से शरीर पर पड़ने वाले यौगिक प्रभाव का अनुभव कराया जाएगा तथा सैद्धांतिक कक्षाएँ ली जाएगी -
 1. षट्कर्म क्रियाओं (नेति, कुंजल, शंख प्रक्षालन, त्राटक, कपाल भाति आदि) का यौगिक प्रभाव
 2. सूक्ष्म व्यायाम का यौगिक प्रभाव
 3. सूर्य नमस्कार का यौगिक प्रभाव
 4. योग आसनों का यौगिक प्रभाव
 5. प्राणायामों का यौगिक प्रभाव
 6. मुद्राओं का यौगिक प्रभाव
 7. बंधों का यौगिक प्रभाव
 8. ध्यान साधना का यौगिक प्रभाव
 9. योग निद्रा का यौगिक प्रभाव
 10. मंह उच्चारण का यौगिक प्रभाव
- प्रशिक्षार्थियों से प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका तैयार कराई जाएं, जिसमें योग अभ्यास के सभी अंग जैसे षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं, योग आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध, ध्यान आदि पर कम से कम दो-दो अभ्यास और एक पर ट्रेनी का विशेष अभ्यास का शरीर पर अपने अनुभव के अनुसार फाइल तैयार की जाय।

व्यावहारिक विषय-10: योग चिकित्सा

● प्रशिक्षण केंद्र के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश - 10-10 दिन की दो योग कार्यशालाओं का आयोजन

- एक योग कार्यशाला में विभिन्न योग चिकित्सा संबंधित केंद्रों पर विभिन्न विकारों तथा रोगों (विषय सूची के अनुसार) की यौगिक चिकित्सा का प्रशिक्षण दिया जाए-
 1. संधि संबंधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 2. अस्थि संबंधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 3. पेशीय संबंधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 4. पाचन संबंधित विकारों (अपच, कब्ज व एसिडिटी आदि) के लिए यौगिक चिकित्सा
 5. श्वसन संबंधित विकारों (अस्थमा एवं ब्रोकाइटिस आदि) में यौगिक चिकित्सा
 6. हृदय संबंधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
 7. अंतःस्रावी (हॉर्मोनल) व चपापचय विकारों में यौगिक चिकित्सा

8. तंत्रिका तंत्र संबंधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
9. मूत्र-जननांग तंत्र संबंधित विकारों में यौगिक चिकित्सा
10. प्रजनन तंत्र के लिए यौगिक चिकित्सा
11. जीवन शैली संबंधी बीमारियों में यौगिक चिकित्सा
12. महिलाओं से संबंधित रोग के लिए यौगिक चिकित्सा
13. चिंता एवं अवसाद की स्थिति में यौगिक चिकित्सा
14. अवसाद की स्थिति में यौगिक चिकित्सा
15. व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक चिकित्सा

प्रशिक्षार्थियों से प्रायोगिक अभ्यास पुस्तिका तैयार कराई जाएं, जिसमें भिन्न-भिन्न विकारों व रोगों का उपचार दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार, आचार-विचार, योग अभ्यास जैसे - षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं, योग आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध, ध्यान आदि के माध्यम से कराया जाए। एक अभ्यासी कम से कम 50 विकारों या रोगों का चयन करे और एक पर ट्रेनी की विशेष कमांड हो। इसी के अनुसार फाइल तैयार की जाय।

द्वितीय योग कार्यशाला में विभिन्न योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संबंधित केंद्रों पर विभिन्न विकारों तथा रोगों की यौगिक चिकित्सा कराई जाए। प्रशिक्षणार्थी द्वारा इस इन्टर्नशिप का प्रमाणपत्र, संबंधित योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा से प्राप्त किया जाए।

कृपया नोट करें

प्रशिक्षण केंद्रों, प्रशिक्षणार्थियों और योग शिक्षकों हेतु आवश्यक दिशा निर्देश प्रथम वर्ष की भाँति ही मान्य होंगे। योग कार्यशाला के दौरान योग ड्रेस, योग किट, यौगिक आहार और आवासीय चार्ज NIOS निर्धारित दरों के अनुरूप ही होंगे।

ट्रेनी के व्यवहार, अनुशासन और अनिवार्य रूप से योग कार्यशाला में उपस्थित पर भी प्रथम वर्ष की भाँति नियम लागू होंगे।

प्रशिक्षण केंद्रों के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश

प्रशिक्षण केंद्रों के लिए आवश्यक सुझाव व दिशा-निर्देश इस प्रकार हैं -

- सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण हेतु शनिवार एवं रविवार में व्यक्तिगत संपर्क कक्षाओं (पीसीपी) का प्रावधान रखा गया है।
- प्रशिक्षण केंद्र निर्धारित प्रशिक्षण शिड्यूल के अनुसार द्वितीय वर्ष में भी 400 घंटे अर्थात् 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 5 घंटे की पीसीपी क्लास आयोजित करेंगे। इस अवधि के दौरान 10-10 दिनों की 03 कार्यशालाएं अर्थात् प्रत्येक कार्यशाला 10 दिन × 08 घंटे = 80 घंटे × 03 = 240 घंटे, अनिवार्य रूप से आयोजित की जाएगी।
- इसमें शिक्षार्थी की 70% उपस्थिति अनिवार्य होगी।
- उपस्थिति कम होने पर परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं होगी।
- प्रत्येक 2 महीने के अंतराल पर कार्यशाला आयोजित होगी, जिसमें शिक्षार्थी अनिवार्य रूप से भाग लेंगे।
- जो प्रशिक्षार्थी (भारतीय व विदेशी नागरिक) एक माह आवासीय प्रशिक्षण लेना चाहते हैं वे पूरे महीने लगातार प्रशिक्षण केंद्र पर रहकर प्रशिक्षण प्राप्त कर सकते हैं। इस स्थिति में वे प्रशिक्षार्थी केवल एनआईओएस के उन्हीं मान्य प्रशिक्षण केंद्रों

का चुनाव करेंगे, जिनमें आवासीय प्रशिक्षण के लिए सभी आवश्यक संसाधन व सुविधाएं उपलब्ध होंगी, जिसके लिए प्रशिक्षण केंद्र, एनआईओएस द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रम शुल्क के अतिरिक्त, सुविधा अनुसार उपयुक्त शुल्क अलग से ले सकते हैं।

- विदेशी नागरिक सुविधानुसार एक माह के सीधे आवासीय प्रशिक्षण में भाग ले सकते हैं या फिर 10-10 दिन की 3 कार्यशालाएं भी कर सकते हैं।
- यह वांछनीय है कि, प्रशिक्षण के उपरान्त संस्थान एक महीने की इंटर्नशिप के लिए किसी योग्य संस्थान में रेफर करेंगे। इंटर्नशिप का सर्टीफिकेट प्रशिक्षण केंद्र व संबंधित संस्थान प्रदान करेंगे।

1. कार्यशाला की तिथियों व समय की पूर्व सूचना व जानकारी

- शिक्षार्थियों को पाठ्यक्रम प्रारंभ करने से पूर्व व्यक्तिगत सम्पर्क कक्षाओं (PCPs), और कार्यशालाओं का शिड्यूल (तिथियों व समय) की सूचना शिक्षार्थियों को दी जाय।
- उक्त शिड्यूल (तिथियों व समय) की सूचना व्यवसायिक शिक्षा विभाग, रा.मु.वि.शि.सं. को भी दी जाय।

2. प्रशिक्षण केंद्र द्वारा शिक्षार्थियों को दी जाने वाली 'योग किट' व अन्य आवश्यक जानकारी

- प्रशिक्षण केंद्र, शिक्षार्थियों को 'योग अभ्यास किट' उपलब्ध करायेगा जिसमें निम्नांकित सामग्री उपलब्ध होगी:
 - (i) योग मैट (आसन),
 - (ii) नेति लोटा,
 - (iii) सूत्र नेति व रबर नेति
 - (iv) दंड धौति
 - (v) वस्त्र धौति
 - (vi) एक टी-शर्ट व लोअर आदि शामिल है।
- उक्त योग किट के लिए प्रशिक्षण केंद्र शिक्षार्थियों से अधिकतम 1200/- रुपए शुल्क ले सकता है।

3. कार्यशाला के दौरान प्रतिदिन यौगिक आहार (नाश्ता तथा दोपहर का भोजन) की व्यवस्था

- शिक्षार्थियों को कार्यशाला के दौरान प्रतिदिन यौगिक आहार (नाश्ता तथा दोपहर का भोजन) की व्यवस्था प्रशिक्षण केंद्र द्वारा की जाएगी।
- प्रशिक्षण केंद्र इस व्यवस्था के लिए प्रत्येक शिक्षार्थी से प्रतिदिन का 125/- रुपए अधिकतम शुल्क ले सकता है।
- शिक्षार्थियों को नाश्ते व दोपहर के भोजन में सात्विक भोजन की व्यवस्था की जाए।
- नाश्ता में - दलिया, उपमा, पोहा, फल, जूस, दूध, अंकुरित आहार - चना, मूंग, आदि में से प्रतिदिन मेनु के अनुसार व्यवस्था की जा सकती है।
- दोपहर के भोजन में भी इसी प्रकार दाल-चावल, सब्जी, दही, चपाती, सलाद, मिश्रित खिचड़ी, छाछ, कढ़ी-चावल, सांबर-चावल आदि में से प्रतिदिन मेनु के अनुसार व्यवस्था की जा सकती है।

4. शिक्षार्थियों का मूल्यांकन

(अ) आंतरिक मूल्यांकन

- प्रशिक्षण केंद्र प्रत्येक कार्यशाला के उपरांत एक आंतरिक मूल्यांकन तथा शिक्षार्थियों के अनुभव की रिपोर्ट तैयार करेगा, जिससे भविष्य में सुधार किया जा सके और प्रायोगिक परीक्षा में सहायता मिल सके।
- प्रत्येक कार्यशाला के उपरांत शिक्षार्थियों से प्रायोगिक सत्रीय कार्य जमा करवाएं।
- प्रत्येक शिक्षार्थी की कार्यशाला की रिपोर्ट, प्रायोगिक सत्रीय कार्य आदि का लेखा-जोखा का रिकार्ड रखना आवश्यक है।
- शिक्षण कक्षाएं, कार्यशालाएं तथा आंतरिक मूल्यांकन आदि सभी प्रक्रियाओं का समुचित आयोजन व निपटान का उत्तरदायित्व प्रशिक्षण केंद्र का है।
- प्रशिक्षण केंद्र किसी भी संबंधित जानकारी और समस्या समाधान के लिए कार्यक्रम समन्वयक व संबंधित विभाग, एनआईओएस से संपर्क कर सकता है।
- कार्यशाला तथा कक्षाओं में शिक्षार्थियों की उपस्थिति का रिकॉर्ड, प्रशिक्षण केंद्र पर रखा जाएगा जो परीक्षा से पहले कार्यक्रम समन्वयक, संबंधित विभाग, एनआईओएस को उपलब्ध कराया जाएगा।
- मूल्यांकन से संबंधित जानकारी व प्रक्रिया के लिए एनआईओएस द्वारा उपलब्ध व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के लिए व्यवहारिक परीक्षा के दिशा निर्देश का अवलोकन किया जा सकता है।

(ब) बाह्य मूल्यांकन

- जैसा कि मूल्यांकन और प्रमाणन के लिए योजना के अंतर्गत स्पष्ट किया जा चुका है कि पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सिद्धांत और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा।
- एनआईओएस द्वारा निर्धारित परीक्षा केंद्र पर सैद्धांतिक परीक्षाएं आयोजित होगी जहाँ तीनों सैद्धांतिक विषयों की परीक्षाएं होगी।
- प्रायोगिक परीक्षा प्रशिक्षण केंद्र पर कराई जाएगी। जिसमें नियमानुसार प्रशिक्षण केंद्र के विषय विशेषज्ञ और किसी अन्य योग्य संस्थान से दूसरे विषय विशेषज्ञ बाह्य परीक्षक प्रायोगिक परीक्षा लेंगे।

शिक्षार्थियों के लिए दिशा-निर्देश

शिक्षार्थियों के लिए आवश्यक निर्देश इस प्रकार है -

- शिक्षार्थी कार्यशाला के आयोजन, समय, तिथि आदि की जानकारी के लिए अपने केंद्र से संपर्क करें।
- पाठ्यक्रम या संबंधित समस्या के लिए केंद्र से जानकारी प्राप्त करें।
- शिक्षार्थी प्रत्येक कार्यशाला का रिकॉर्ड अपनी नोटबुक में अंकित करें।
- प्रत्येक कार्यशाला के प्रतिदिन के कार्यक्रमों में भाग लेना अनिवार्य है।
- शिक्षार्थियों को कार्यशाला में प्रतिदिन अपनी योग किट लेकर आना अनिवार्य है।
- शिक्षार्थी शिक्षक द्वारा दिए गए अनुदेशों का पालन करें।

- कक्षाओं व कार्यशालाओं के दौरान अनुशासन में रहें और अनुशासन में सहायता करें।
- अनुशासनहीनता में लिप्त होने पर कार्यक्रम संयोजक/कार्यशाला समन्वयक द्वारा आवश्यक कार्यवाही की जा सकती है।
- शिक्षार्थी को पाठ्यक्रम या कार्यशाला से संबंधित कोई भी असुविधा हो तो वह केंद्र समन्वयक से संपर्क कर सकता है।

सत्रीय कार्य

निम्नांकित में से किसी एक विषय पर रिपोर्ट तैयार कर सत्रीय कार्य पूराकर प्रशिक्षण केंद्र पर जमा करें।

1. किशोरावस्था में यौगिक प्रबंधन
2. युवाओं के लिए यौगिक प्रबंधन
3. महिलाओं के लिए यौगिक प्रबंधन
4. वरिष्ठ नागरिकों के लिए यौगिक प्रबंधन
5. जवानों के लिए यौगिक प्रबंधन
6. पर्यटकों के लिए यौगिक प्रबंधन
7. खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन
8. कॉरपोरेट सेक्टर के लिए यौगिक प्रबंधन
9. छात्रों के लिए यौगिक प्रबंधन
10. सरकारी विभागों के स्टाफ के लिए यौगिक प्रबंधन
11. मोटापा और बॉडी फिटनेस के लिये यौगिक चिकित्सा
12. रक्तचाप सामान्य रखने के लिए यौगिक चिकित्सा
13. डायबिटीज के लिए यौगिक चिकित्सा
14. थायरॉइड के लिए यौगिक चिकित्सा
15. हृदय संबंधी रोगों के लिए यौगिक चिकित्सा
16. अर्थरायटिस/संधि विकारों में यौगिक चिकित्सा
17. सर्वाइकल व स्पांडिलाइटिस के लिए यौगिक चिकित्सा
18. कमर दर्द के लिए यौगिक चिकित्सा
19. साइटिका के लिए यौगिक चिकित्सा
20. चिंता व मानसिक विकारों के लिए यौगिक चिकित्सा
21. पाचन संबंधित विकारों के लिए यौगिक चिकित्सा
22. श्वसन संबंधित विकारों के लिए यौगिक चिकित्सा
23. हॉर्मोन विकृति संबंधित विकारों के लिए यौगिक चिकित्सा
24. उत्सर्जन तंत्र संबंधित विकारों के लिए यौगिक चिकित्सा
25. जनन तंत्र संबंधित विकारों के लिए यौगिक चिकित्सा

विषय सूची

1. षट्कर्म (नेति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	1
2. षट्कर्म (धौति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	3
3. षट्कर्म (वस्ति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	5
4. षट्कर्म (नौलि) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	7
5. षट्कर्म (त्राटक) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	9
6. षट्कर्म (कपालभाति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव	11
7. यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत संधि संचालन अभ्यास का शरीर पर प्रभाव	13
8. यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव	15
9. यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत शक्तिबंध समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव	17
10. यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत आँखों के अभ्यास का शरीर पर प्रभाव	19
11. सूर्यनमस्कार का शरीर पर प्रभाव	21
12. विश्रामात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव	23
13. ध्यानात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव	25
14. खड़े होकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव	27
15. बैठ कर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव	29
16. पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव	31
17. पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव	33
18. अनुलोम विलोम व नाड़ी शोधन प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	35
19. भस्त्रिका प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	37
20. सूर्यभेदी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	39

21.	शीतली एवं शीतकारी प्राणायामों का शरीर पर प्रभाव	41
22.	उज्जायी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	43
23.	भ्रामरी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव	45
24.	मुद्राओं का शरीर पर प्रभाव	47
25.	बंधों का शरीर पर प्रभाव	49
26.	ध्यान का शरीर पर प्रभाव	51
27.	योग निद्रा का शरीर पर प्रभाव	53
28.	मन्त्र उच्चारण का शरीर पर प्रभाव	55

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

1

षट्कर्म (नेति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

नेति क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप नेति क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, तौलिया आदि।

विधि

- नेति क्रिया करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।
- नेति मुख्य रूप से दो प्रकार से की जाती है, जल नेति और सूत्रनेति।

नेति क्रिया का शरीर पर प्रभाव

1. जल नेति क्रिया का शरीर पर प्रभाव
 - (i) नाक के छिद्रों में जमा श्लेष्मा इससे साफ हो जाती है, जिससे प्राण वायु शुद्ध रूप में फेफड़ों में पहुंचने लगती है।
 - (ii) इस क्रिया से नाक की श्लेष्मिक कला को बल प्राप्त होता है, वह तर रहती है जिससे दिमाग को तरावट मिलती है।
 - (iii) हमारे श्वसन तंत्र को नियंत्रित करती है और साइनस व अस्थमा रोग में अत्यंत प्रभावपूर्ण है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

(iv) नेत्रों की ज्योति बढ़ाती है तथा जुकाम से बचाव होता है।

2. सूत्रनेतिक्रिया का शरीर पर प्रभाव

- (i) कन्धे के ऊपर के सारे रोग दूर हो जाते हैं और दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है।
- (ii) इस क्रिया के करने से नजला-जुकाम, कफ, सायनोसाइटिस, अनिद्रा, चेहरे के पक्षाघात, मस्तिष्क में जाने वाले रक्त की शुद्धि आदि लाभ प्राप्त होते हैं।
- (iii) इस शोधन क्रिया के बाद नासिका मार्ग पूरी तरह से शुद्ध हो जाता है तथा प्राणवायु पूरी मात्रा में शरीर में पहुँचने लगती है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
श्वसन तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



षट्कर्म (धौति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

धौति क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप धौति क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, गुनगुना पानी, तैलिया आदि।

विधि

आजकल मुख्य रूप से धौति तीन प्रकार से प्रचलन में है- (1) वस्त्र-धौति, (2) जल-धौति और (3) वायु-धौति। धौतिक्रिया करने की सम्पूर्ण जानकारी आप, पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

धौति क्रिया का शरीर पर प्रभाव

1. वस्त्र-धौतिक्रिया का शरीर पर प्रभाव
 - (i) पेट को शुद्ध करती है और अति अम्लता को दूर करने में सहायक होती है।
 - (ii) धौति करने से पेट का सारा कफ निकल जाता है।
 - (iii) यह ऊपरी श्वसन मार्ग को शुद्ध करती है और इस प्रकार दमा, धूल और पराग की एलर्जी को दूर करती है।
 - (iv) खांसी, दमा, श्वास, सरदर्द, ज्वर और प्लीहा संबन्धित आदि अनेक प्रकार के रोग ठीक होते हैं।
 - (v) मनुष्य स्वस्थ व बलवान होता है, गैस व अन्य पेट संबंधी रोगों में लाभ होता है, भूख बढ़ती है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

2. जल-धौतिक्रिया का शरीर पर प्रभाव
 - (i) उच्च अम्लता, प्रति-ऊर्जा और दमा पर इसका लाभकारी प्रभाव होता है।
 - (ii) यह (श्वास की) दुर्गन्ध भी नष्ट करती है।
 - (iii) व्यक्ति में हमेशा प्रसन्नता और स्फूर्ति बनी रहती है।
 - (iv) इस क्रिया को करने से वात, पित्त व कफ से होने वाले सभी रोग दूर हो जाते हैं। बदहजमी, गैस विकार और कब्ज आदि पेट संबंधी रोग समाप्त होकर पेट साफ रहता है तथा पाचन शक्ति बढ़ती है।
3. वायु-धौतिक्रिया का शरीर पर प्रभाव
 - (i) इस वायु के माध्यम से विषाक्त गैस और दुर्गन्ध युक्त वायु बाहर निकल आती है।
 - (ii) पाचन क्रिया तीव्र होती है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
श्वसनतंत्र पर प्रभाव				
पाचन तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



षट्कर्म (वस्ति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

वस्ति क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप वस्ति क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, गुनगुना पानी, तौलिया आदि।

विधि

वस्ति क्रिया करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं। वस्ति दो प्रकार से की जाती है - 1. पवनवस्ति 2. जलवस्ति।

वस्ति क्रिया का शरीर पर प्रभाव

1. पवन-धौति क्रिया का शरीर पर प्रभाव
 - (i) यह मलाशय को साफ करती है।
 - (ii) यह गैसों का निवारण करती है तथा कब्जियत में लाभकारी होती है।
 - (iii) कफ के कारण होने वाले रोगों को वस्ति द्वारा शरीर से दूर किया जा सकता है।
 - (iv) वस्ति क्रिया करने से भूख बढ़ती है तथा चेतना एवं मस्तिष्क का शुद्धिकरण होता है।
2. जल-वस्ति क्रिया का शरीर पर प्रभाव
 - (i) वायु, पित्त तथा बलगम के कारण होने वाले अन्य सभी रोगों को दूर करती है।
 - (ii) जठराग्नि को बढ़ाती है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (iii) यह वात, पित्त एवं कफ की अधिकता के कारण होने वाले रोग, त्वचा रोग एवं कुष्ठरोग तक का उपचार किया जा सकता है।
- (iv) वस्ति से आंतें साफ होती हैं तथा यह क्रिया आंत के निचले हिस्से से जीवाणु, पुराने मल, कृमि आदि को समाप्त करता है।
- (v) इससे ऊर्जा उत्पन्न होती है, शक्ति बढ़ती है तथा उदर की पेशियों पर नियंत्रण होता है।
- (vi) इससे मूत्र संबंधी रोगों, आंतों के रोगों एवं वायु विकारों में लाभ मिलता है।
- (vii) गर्मी को शांत करने हेतु वस्ति का प्रयोग करते हैं। यदि उपवास करना हो तो आंत को पूरी तरह साफ करने हेतु वस्ति करने का परामर्श दिया जाता है ताकि शरीर का संपूर्ण शुद्धिकरण हो सके।
- (viii) वस्ति क्रिया से मलाशय साफ होता है।
- (ix) कब्जियत दूर करने में भी सहायक है।
- (x) वस्ति क्रिया व्यक्ति को अत्यधिक शक्तिशाली एवं अत्यधिक तेजस्वी बनाने में मदद करती है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
पाचन तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



षट्कर्म (नौलि) क्रिया का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

नौलि क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप नौलि क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, ढीले-ढाले वस्त्र आदि।

विधि

- नौलि क्रिया करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।
- यह क्रिया हठयोग की सब क्रियाओं में सर्वोत्तम क्रिया है।

नौलि क्रिया का शरीर पर प्रभाव

- (i) नौलि क्रिया पेट के लिए अच्छा व्यायाम है, जिसके द्वारा भयंकर से भयंकर रोग भी नष्ट किए जा सकते हैं। इसके करने से शौच खुलकर आने लगता है और कब्ज दूर हो जाता है।
- (ii) यकृत अपना काम सुचारु रूप से करने लगता है।
- (iii) यह संपूर्ण वात पित्त कफादि दोषों तथा अन्य रोगों का नाश करने वाली है।
- (iv) वजन कम करने में लाभदायक है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (v) नौलि क्रिया से इम्युनिटी स्ट्रॉंग होती है।
- (vi) बीमारियों से राहत मिलती है।
- (vii) मूत्र संस्थान और लिवर सक्रिय करती है।

सावधानियां

अन्तडियों में क्षतादि दोष तथा पित्त प्रकोप जनित अतिसार प्रवाहिका (पेचिश), एवं संग्रहणी आदि रोगों में यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
पाचन तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



षट्कर्म (त्राटक) क्रिया का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

त्राटक क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप त्राटक क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, मोमबत्ती, माचिस, त्राटक स्टैंड आदि।

विधि

त्राटक क्रिया करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

त्राटक क्रिया का शरीर पर प्रभाव

- त्राटक क्रिया का आज्ञा चक्र पर सीधा प्रभाव पड़ता है। परिणामस्वरूप त्राटक आज्ञा चक्र सक्रिय करने में सहायक क्रिया है।
- आंखों की रोशनी बढ़ने के साथ नेत्र संबंधी किसी भी समस्या को दूर करता है।
- शीघ्रता से एकाग्रता बढ़ाने का सबसे सरल उपाय त्राटक का अभ्यास है।
- मस्तिष्क की सभी निष्क्रिय नसों को प्रभावित कर त्राटक उन्हें सक्रिय कर देता है।
- त्राटक का प्रभाव आंखों के साथ मस्तिष्क पर सबसे ज्यादा पड़ता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (vi) पुराने तथा नकारात्मक विचारों को निकालकर मन में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह करने में त्राटक अत्यंत सहायक है।
- (vii) तनाव निवारण में भी त्राटक क्रिया सहायक है।
- (viii) सिर संबंधी बीमारियां जैसे कि माइग्रेन को ठीक करने में त्राटक प्रभावी साधना है।
- (ix) क्रोधी व्यक्ति को उसका क्रोध काबू करने में भी त्राटक क्रिया सहायक है।

सावधानियां

विषमज्वर, पित्ताशय विकृति तथा मानसिक रोगों में त्राटक क्रिया वर्जित है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
नेत्रों पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



षट्कर्म (कपालभाति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

कपालभाति क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कपालभाति क्रिया का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट आदि।

विधि

कपालभाति क्रिया करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

कपालभाति क्रिया का शरीर पर प्रभाव

- इसके नियमित अभ्यास प्रमुख रूप से श्वसन संस्थान, पाचन संस्थान, परिसंचरण संस्थान, जनन संस्थान आदि को सीधे प्रभावित करता है।
- नियमित रूप से करने पर वजन घटाता है और मोटापा पर नियंत्रण करता है।
- अस्थमा पर नियंत्रण करता है। श्वसन मार्ग के अवरोध दूर होते हैं।
- यह साइनोसाइटिस तथा श्वास नली के संक्रमण के उपचार में उपयोगी है।
- यह उदर में तंत्रिकाओं को सक्रिय करती है, उदरांगों की मालिश करती है तथा पाचन क्रिया को सुधारती है।
- यह फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि करती है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (vii) यह साइनस को शुद्ध करती है तथा मस्तिष्क को सक्रिय करती है।
- (viii) यह कब्ज की शिकायत को दूर करने के लिए बहुत लाभप्रद योगाभ्यास है।
- (ix) यह पाचन क्रिया को स्वस्थ बनाता है।
- (x) यह कुंडलिनीशक्ति को जागृत करने में सहायक होती है।
- (xi) इसका अभ्यास अध्यावरणी संस्थान को भी प्रभावित करता है, जिससे त्वचा संबंधी रोग दूर होते हैं और त्वचा में निखार आने लगता है।

सावधानियां

- हृदय रोग, चक्कर की समस्या, उच्च रक्तचाप, मिर्गी, दौरे, हर्निया तथा आमाशय के अल्सर से पीड़ित व्यक्तियों को यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
पाचन तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

7

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत संधि संचालन अभ्यास का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत संधि संचालन अभ्यास का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप संधि संचालन अभ्यास का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

- यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत संधि संचालन अभ्यास करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत संधि संचालन अभ्यास का शरीर पर प्रभाव

- (i) शरीर की सभी संधियाँ को सक्रिय और मजबूत बनाता है।
- (ii) अस्थि संस्थान लचीला, मजबूत और बलिष्ठ होता है।
- (iii) मांस-पेशियाँ मजबूत और बलिष्ठ होती हैं।
- (iv) ये शरीर की मलिनता दूर कर, संबंधित अवयवों को स्फूर्ति प्रदान करती हैं।
- (v) ये क्रियाएँ श्वास प्रश्वास के द्वारा शरीर के अवयवों की शुद्धि करती हैं।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (vi) मानव शरीर के प्रत्येक जोड़ में लोच अर्थात् लचीलापन आ जाता है।
- (vii) इसके अभ्यास से त्वचा में निखार देखा जा सकता है।
- (viii) सूक्ष्म एवं स्थूल योग व्यायाम से शरीर में रक्त प्रवाह शरीर के हर अंग तक होने लगता है।
- (x) शरीर में व्याप्त अकड़न-जकड़न कम होती है। शरीर हल्का होता है व जोश बढ़ता है।
- (x) स्त्रियों के जोड़ों, कमर व पीठ दर्द को ठीक करने में सूक्ष्म व्यायाम सहायक है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
अस्थि तंत्र पर प्रभाव				
शरीर की सभी संधियों पर प्रभाव				
मांस पेशियों पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



8

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तैलिया आदि।

विधि

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर समूह के आसनों को करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव

- (i) उदर एवं कमर की संबन्धित मांस पेशियां और अस्थियां सीधे प्रभावित होती है।
- (ii) ये मांस पेशियां मजबूत होती हैं और संधियों में लचीलापन आ जाता है।
- (iii) प्रमुख रूप से पाचन, श्वसन, परिसंचरण, उत्सर्जन और प्रजनन संस्थान प्रभावित होते हैं, जिससे –
 - शरीर की मलिनता दूर होती है और संबंधित अवयवों को स्फूर्ति मिलती है।

विषय – 9

प्रायोगिक पुस्तिका

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- श्वास प्रश्वास के द्वारा शरीर के अवयवों की शुद्धि होती है, रक्त प्रवाह ठीक से होने लगता है।
- संबन्धित संधियों में लचीलापन आ जाता है, शरीर में व्याप्त अकड़न-जकड़न कम होती है, शरीर हल्का हो जाता है तथा ऊर्जा की वृद्धि हो जाती है।
- जोड़ों, कमर व पीठ संबन्धित दर्द ठीक हो जाते हैं। साथ ही स्त्री व पुरुष प्रजनन संबंधी रोगों का निवारण हो जाता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
पाचन संस्थान पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				
प्रजनन संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

9

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत शक्तिबंध समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत शक्तिबंध समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत शक्तिबंध समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत शक्तिबंध समूह के आसनों को करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत शक्तिबंध समूह के आसनों का शरीर पर प्रभाव

- (i) उदर, कमर, कंधे, बाजू, नितम्ब, टागों आदि की संबन्धित मांस पेशियां और अस्थियां सीधे प्रभावित होती हैं।
- (ii) ये मांस पेशियां मजबूत होती हैं और संधियों में लचीलापन आ जाता है।
- (iii) प्रमुख रूप से अस्थि, पेशी, पाचन, श्वसन, परिसंचरण, उत्सर्जन और अंतःस्रावी संस्थान प्रभावित होते हैं, जिससे –
 - शरीर की मलिनता दूर होती है और संबंधित अवयवों को स्फूर्ति मिलती है।

विषय – 9

प्रायोगिक पुस्तिका

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- श्वास प्रश्वास के द्वारा शरीर के अवयवों की शुद्धि होती है, रक्त प्रवाह ठीक से होने लगता है।
- संबन्धित संधियों में लचीलापन आ जाता है, शरीर में व्याप्त अकड़न-जकड़न कम होती है, शरीर हल्का हो जाता है तथा ऊर्जा की वृद्धि हो जाती है। जोड़ों, कमर व पीठ संबन्धित दर्द ठीक हो जाते हैं।
- होर्मोन्स का संतुलन बना रहता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
अस्थि-पेशी संस्थान पर प्रभाव				
पाचन संस्थान पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				
अंतःस्रावी संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



10

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत आँखों के अभ्यास का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत आँखों के अभ्यास का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत आँखों के अभ्यास का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत आँखों के अभ्यास को करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत आँखों के अभ्यास का शरीर पर प्रभाव

- (i) तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी ग्रंथियों पर सीधा प्रभाव पड़ता है।
- (ii) नेत्र और चेहरे से संबन्धित मांस पेशियां प्रभावित होती हैं, जिससे –
 - नेत्र संबंधी दोष व विकार दूर होते हैं।
 - मानसिक तनाव दूर होता है।
 - स्मरण और एकाग्रता शक्ति में वृद्धि होती है।
 - चेहरे पर चमक आ जाती है और सुंदरता में वृद्धि होती है।

विषय – 9

प्रायोगिक पुस्तिका

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव				
अंतःस्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

11

सूर्यनमस्कार का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

सूर्यनमस्कार का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सूर्यनमस्कार का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

सूर्यनमस्कार करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

सूर्यनमस्कार का शरीर पर प्रभाव

- (i) उदर, कमर, कंधे, बाजू, नितम्ब, टागों आदि की संबन्धित मांस पेशियां और अस्थियां सीधे प्रभावित होती हैं।
- (ii) प्रमुख रूप से अस्थि, पेशी, पाचन, श्वसन, परिसंचरण, उत्सर्जन और अंतःस्रावी संस्थान प्रभावित होते हैं, जिससे –
 - (iii) शरीर की मलिनता दूर होती है और संबन्धित अवयवों को स्फूर्ति मिलती है।
 - श्वास प्रश्वास के द्वारा शरीर के अवयवों की शुद्धि होती है, रक्त प्रवाह ठीक से होने लगता है।
 - संधियों में लचीलापन आ जाता है, शरीर में व्याप्त अकड़न-जकड़न कम होती है, शरीर हल्का हो जाता है तथा ऊर्जा की वृद्धि हो जाती है। जोड़ों, कमर व पीठ संबन्धि त दर्द ठीक हो जाते हैं। होर्मोन्स का संतुलन बना रहता है।
 - कब्ज, बवासीर व पाचन सम्बन्धी रोगों को दूर करता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- मस्तिष्क, फेफड़े, स्नायुमंडल एवं हृदय को शक्तिशाली बनाता है।
- सौन्दर्य वर्धक है, सभी अंग पुष्ट एवं बलिष्ठ होते हैं।
- मेरुदण्ड को सुदृढ़ बनाता है और संबन्धित विकारों को दूर करता है
- मन में शांति, एकाग्रता लाकर बुद्धि स्थिर कर एकाग्रता बढ़ाने में सहायक होता है।
- शरीर में लचीलापन बढ़ाने के लिए सर्वश्रेष्ठ पूर्ण वैज्ञानिक व्यायाम है।

सावधानियाँ

- मासिक धर्म, गर्भावस्था अथवा किसी बड़े आप्रेशन के बाद इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- हृदय रोगी, स्पोण्डिलाईटिस, स्पोण्डिलॉसिस, साइटिका, तीव्र ज्वर आदि में योग प्रशिक्षक की देखरेख में करें।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
अस्थि-पेशी संस्थान पर प्रभाव				
पाचन संस्थान पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				
अंतःस्रावी संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विश्रामात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

विश्रामात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप विश्रामात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

विश्रामात्मक आसनों को करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

विश्रामात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव

- (i) प्रमुख रूप से अस्थि-पेशी, श्वसन, परिसंचरण, तंत्रिका और अंतःस्रावी संस्थान और यौगिक चक्र प्रभावित होते हैं, जिससे -
 - मानसिक व शारीरिक तनाव दूर होता है।
 - शरीर के समस्त अंगों को विश्राम मिलता है।
 - डर, चिंता और पीड़ा की स्थिति में मन को शांति मिलती है।
 - एक नई ऊर्जा मिलती है और उत्साह एवं आनंद की अनुभूति प्राप्त होती है।
 - श्वास प्रश्वास के द्वारा शरीर के अवयवों की शुद्धि होती है।

विषय - 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

विषय – 9

प्रायोगिक पुस्तिका

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
अस्थि-पेशी, श्वसन, परिसंचरण, तंत्रिका और अंतःस्रावी संस्थान पर प्रभाव				
यौगिक चक्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

ध्यानात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

ध्यानात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप ध्यानात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

ध्यानात्मक आसनों को करने की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

ध्यानात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव

- (i) प्रमुख रूप से तंत्रिका और अंतःस्रावी संस्थान और यौगिक चक्र प्रभावित होते हैं, जिससे-
 - मानसिक व शारीरिक तनाव दूर होता है।
 - शरीर के समस्त अंगों को विश्राम मिलता है।
 - डर, चिंता और पीड़ा की स्थिति में मन को शांति मिलती है।
 - एक नई ऊर्जा मिलती है और उत्साह, उमंग एवं आनंद की अनुभूति प्राप्त होती है।
 - श्वास प्रश्वास के द्वारा शरीर के अवयवों की शुद्धि होती है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव				
अंतःस्रावी संस्थान पर प्रभाव				
यौगिक चक्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



14

खड़े होकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

खड़े होकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप खड़े होकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट आदि।

विधि

खड़े होकर किये जाने वाले आसन जैसे कि, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, गरुडासन, त्रिकोणासन, अर्धचक्रासन आदि की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

खड़े होकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव

- (i) प्रमुख रूप से अस्थि, पेशी, पाचन, परिसंचरण आदि संस्थानों पर प्रभाव पड़ता है, जिससे—
 - शरीर की लम्बाई बढ़ती है, पेट का भार कम होता है।
 - कब्ज दूर होती है।
 - आलस्य व तनाव दूर होता है, स्मरण शक्ति का विकास होता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- मेरुदंड लचीला होता है, जोड़ों का दर्द दूर होता है।
- एकाग्रता बढ़ती है, रक्त का शुद्ध संचार होता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
अस्थि संस्थान पर प्रभाव,				
पेशी संस्थान पर प्रभाव				
पाचन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

15

बैठ कर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

बैठ कर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप बैठ कर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

बैठ कर किये जाने वाले आसन जैसे कि सुखासन, वज्रासन, सिद्धासन, शशांकासन, सुप्तवज्रासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पद्मासन, सिंहासन, गोमुखासन आदि की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

बैठ कर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव

- (i) प्रमुख रूप से श्वसन, अस्थि, पेशी, पाचन, उत्सर्जन, परिसंचरण आदि संस्थानों पर प्रभाव पड़ता है, जिससे-
 - पाचन को सुदृढ़ करता है। मोटापा कम होता है। कब्ज दूर होती है।
 - एड्रिनल, थायराइड एवं पैराथायराइड ग्रंथियों पर प्रभाव पड़ता है
 - आलस्य व तनाव दूर होता है, स्मरण शक्ति का विकास होता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- एकाग्रता बढ़ती है, रक्त का शुद्ध संचार होता है।
- पैरों की शक्ति बढ़ती है, पेट की चर्बी कम होती है।
- कटिभाग एवं मेरुदंड लचीला होता है। जोड़ों का दर्द में आराम मिलता है।
- मधुमेह के लिए लाभप्रद है।
- कंठ, छाती और पेट के रोग दूर होते हैं।
- पीठ का दर्द तथा साइटिका दर्द कम होते हैं।
- बुद्धि की कुशलता बढ़ती है। रक्त का शुद्ध संचार होता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
अस्थि संस्थान पर प्रभाव,				
पेशी संस्थान पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
पाचन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



16

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन जैसे कि उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, नौकासन, सेतुबंधासन, शवासन आदि की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव

- (i) प्रमुख रूप से अस्थि, पेशी, श्वसन, तंत्रिका, अन्तः स्रावी, परिसंचरण आदि संस्थानों पर प्रभाव पड़ता है, जिससे—
 - पैर सुदृढ़ होते हैं, जोड़ों का दर्द, वायु विकार, गर्दन दर्द, दूर होता है, पेट की चर्बी कम होती है।
 - पीठ के दोष दूर होते हैं, साइटिका, लंबर स्पोण्डिलाइटिस आदि विकारों में लाभ मिलता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- मस्तिष्क में रक्त संचार अधिक होता है।
- स्नायु तंत्र में लचीलापन आता है, तनाव दूर होता है।
- स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- पियूष, एड्रिनल, थायरॉइड, थायमस एवं पैराथायराइड ग्रंथियों पर प्रभाव पड़ता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
अस्थि संस्थान पर प्रभाव,				
पेशी संस्थान पर प्रभाव				
तंत्रिका संस्थान पर प्रभाव				
अन्तः स्रावी संस्थान पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



17

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे। स्वास्थ्य

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन जैसे कि भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन, शलभासन आदि की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव

- (i) प्रमुख रूप से अस्थि, पेशी, श्वसन, पाचन, परिसंचरण, उत्सर्जन आदि संस्थानों पर प्रभाव पड़ता है, जिससे-
 - साइटिका का दर्द दूर होता है।
 - यकृत, अग्नाशय एवं आमाशय के विकार दूर होते हैं
 - श्वसन संबंधी विकारों को दूर करने में सहायक है।
 - कमर का दर्द दूर होता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- पाचन क्रिया पुष्ट होता है।
- मेरुदंड लचीला होता है।

सावधानियां

- हृदय की धड़कन, रक्तचाप एवं हार्निया के रोगियों को ये आसन नहीं करना चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
अस्थि संस्थान पर प्रभाव,				
पेशी संस्थान पर प्रभाव				
पाचन संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



18

अनुलोम विलोम व नाड़ी शोधन प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

अनुलोम विलोम व नाड़ी शोधन प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अनुलोम विलोम व नाड़ी शोधन प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

अनुलोम विलोम व नाड़ी शोधन प्राणायाम एक ही हैं, किन्तु श्वास प्रश्वास के अनुपात में अंतर होता है। इसकी सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

अनुलोम विलोम व नाड़ी शोधन प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

- (i) प्रमुख रूप से श्वसन, परिसंचरण, तंत्रिका, अन्तः स्रावी, उत्सर्जन आदि संस्थानों पर प्रभाव पड़ता है, जिससे-
 - नाड़ियों को शुद्ध करता है।
 - शरीर में प्राण-शक्ति बढ़ाता है।
 - दृढ़ इच्छा शक्ति प्राप्त होती है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- नियमित रूप से प्राणायाम करने से लम्बी आयु की प्राप्ति होती है।
- मन को स्पष्टता और शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करता है।
- शरीर, मन और आत्मा में तालमेल बनता है।
- तनाव से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।
- आलस्य को शरीर से दूर करता है।
- तंत्रिका तंत्र को शक्तिशाली बनाता है।
- रक्तचाप नियंत्रित करता है, कांति, शान्ति और शीतलता को बढ़ाता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 9

मानव शरीर पर योगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

19

भस्त्रिका प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

भस्त्रिका प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप भस्त्रिका प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तैलिया आदि।

विधि

भस्त्रिका प्राणायाम की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

भस्त्रिका प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

- (i) प्राणायाम शरीर में प्राण-शक्ति बढ़ाता है और इच्छा शक्ति दृढ़ करता है।
- (ii) शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है, आलस्य को दूर करता है।
- (iii) श्वास संबंधी रोगों पर नियंत्रण करता है और वात व कफ का शमन करता है।
- (iv) फेफड़ों सहित श्वसन संबंधी संस्थान को मजबूती प्रदान करता है।
- (v) उत्सर्जन संबंधी अंगों को सक्रिय करता है और स्वस्थ बनाता है।
- (vi) उदर के समस्त आंतरिक अंगों सक्रिय करता है। पाचन शक्ति बढ़ाता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (vii) प्राणायाम मन को स्पष्टता और शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करता है।
- (viii) तनाव से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।
- (ix) नर्वस सिस्टम शक्तिशाली बनाता है।
- (x) रक्तचाप नियंत्रित करता है, कांति, शान्ति और शीतलता को बढ़ाता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



सूर्यभेदी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

सूर्यभेदी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सूर्यभेदी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

सूर्यभेदी प्राणायाम की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

सूर्यभेदी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

- शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है, आलस्य को दूर करता है।
- श्वास संबंधी रोगों पर नियंत्रण करता है और वात व कफ का शमन करता है।
- फेफड़ों सहित श्वसन संबंधी संस्थान को मजबूती प्रदान करता है।
- उत्सर्जन संबंधी अंगों को सक्रिय करता है और स्वस्थ बनाता है।
- तनाव से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।
- नर्वस सिस्टम शक्तिशाली बनाता है।
- रक्तचाप नियंत्रित करता है, कांति, शान्ति और शीतलता को बढ़ाता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



शीतली एवं शीतकारी प्राणायामों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

शीतली एवं शीतकारी प्राणायामों का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप शीतली एवं शीतकारी प्राणायामों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

शीतली एवं शीतकारी दोनों प्राणायाम अलग-अलग हैं जिनके करने की विधि भी भिन्न हैं किन्तु ये दोनों प्राणायाम शरीर में शीतलता उत्पन्न करते हैं इसलिए इनको सामान्यतः ग्रीष्म काल में किया जाता है। इनकी सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

शीतली एवं शीतकारी प्राणायामों का शरीर पर प्रभाव

- (i) शरीर के तापमान को नियंत्रित करते हैं।
- (ii) शरीर में शीतलता उत्पन्न करते हैं, गर्मी को दूर करते हैं।
- (iii) प्राण-शक्ति को बढ़ाते हैं और इच्छा शक्ति दृढ़ करते हैं।
- (iv) फेफड़ों सहित श्वसन संबंधी संस्थान को मजबूती प्रदान करते हैं।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (v) उत्सर्जन संबंधी अंगों को सक्रिय करते हैं और स्वस्थ बनाते हैं।
- (vi) उदर के समस्त आंतरिक अंगों को सक्रिय करते हैं।
- (vii) प्राणायाम मन को स्पष्टता और शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।
- (viii) तनाव से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।
- (ix) नर्वस सिस्टम को प्रभावित करते हैं।
- (x) रक्तचाप नियंत्रित करते हैं, कांति, शान्ति और शीतलता को बढ़ाते हैं।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



उज्जायी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

उज्जायी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप उज्जायी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तैलिया आदि।

विधि

उज्जायी प्राणायाम की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

उज्जायी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

- उज्जायी प्राणायाम बहुत लंबे समय तक व्यक्ति को युवा बनाए रखता है।
- उज्जायी प्राणायाम मस्तिष्क में स्थित पीयूष ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि आदि को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाता है और शीतलता पहुंचाता है।
- गर्दन में मौजूद थायरॉइड, पैराथाइरॉइड ग्रंथियों को स्वस्थ बनाए रखता है।
- इसका नियमित अभ्यास से आपकी पाचन क्षमता बढ़ती है।
- यह नाड़ी से सम्बंधित विकारों को दूर करता है और ऊर्जा के प्रवाह में मदद करता है।
- यह गले से बलगम को हटाता है और फेफड़े से संबन्धित बीमारियों को रोकता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (vii) यह हृदय रोगियों के लिए बहुत अच्छा प्राणायाम है।
- (viii) उत्सर्जन संबंधी अंगों को स्वस्थ बनाता है।
- (ix) तनाव से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।
- (x) नर्वस सिस्टम शक्तिशाली बनाता है।
- (xi) रक्तचाप नियंत्रित करता है, कांति, शान्ति और शीतलता को बढ़ाता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
अन्तः स्नायी ग्रंथियों पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



भ्रामरी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

भ्रामरी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप भ्रामरी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

भ्रामरी प्राणायाम की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

भ्रामरी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

- (i) भ्रामरी प्राणायाम बहुत लंबे समय तक व्यक्ति को युवा बनाए रखता है।
- (ii) भ्रामरी प्राणायाम मस्तिष्क में स्थित पीयूष ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि आदि को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाता है और शीतलता पहुंचाता है।
- (iii) तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनाता है और मानसिक विकारों को दूर करने में अत्यंत लाभकारी है। मानसिक तनाव को दूर करता है।
- (iv) गर्दन में मौजूद थायरॉइड, पैराथाइरॉइड ग्रंथियों को स्वस्थ बनाए रखता है।
- (v) इसका नियमित अभ्यास से आपकी पाचन क्षमता बढ़ती है।
- (vi) यह नाड़ी से सम्बंधित विकारों को दूर करता है और ऊर्जा के प्रवाह में मदद करता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (vii) शरीर में प्राण-शक्ति बढ़ाता है। इसके अभ्यास से दृढ़ इच्छा शक्ति प्राप्त होती है।
- (viii) नियमित रूप से प्राणायाम करने से लम्बी आयु की प्राप्ति होती है।
- (ix) प्राणायाम मन को स्पष्टता और शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करता है।
- (x) प्राणायाम से शरीर, मन और आत्मा में तालमेल बनता है।
- (xi) आलस्य को शरीर से दूर करता है।
- (xii) रक्तचाप नियंत्रित करता है, कांति, शान्ति और शीतलता को बढ़ाता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव				
तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव				
अन्तः स्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव				
श्वसन संस्थान पर प्रभाव				
परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव				
उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

मुद्राओं का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

मुद्राओं का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मुद्राओं का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

मुद्राओं (ज्ञान मुद्रा, वायु मुद्रा, सूर्य मुद्रा, लिंग मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा, शून्य मुद्रा, हृदय मुद्रा, वरुण मुद्रा आदि) की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

मुद्राओं का शरीर पर प्रभाव

- ज्ञान मुद्रा: स्मरण शक्ति उन्नत होती है, मानसिक रोग चिड़चिड़ापन एवं अनिद्रा दूर होती है। इससे होने वाली स्मरण शक्ति विद्यार्थियों एवं बुद्धिजीवियों के लिए वरदान एवं मानसिक रोगों के लिए रामबाण है।
- वायु मुद्रा: इस मुद्रा से सभी प्रकार के वायु रोग, गठिया कम्पन, लकवा, वायु शूल एवं रेंगने वाला दर्द निश्चय ही ठीक होते हैं।
- सूर्य मुद्रा: मोटापा, भारीपन दूर करता है।
- लिंग मुद्रा: सर्दी के रोग नजला जुकाम इत्यादि दूर होते हैं।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (v) पृथ्वी मुद्रा: दुबले पतले व्यक्ति के लिए एवं कांति एवं तेज की कमी में लाभ देता है। संकुचित विचारों में परिवर्तन होता है।
- (vi) प्राण मुद्रा: शरीर शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से इतना शक्तिशाली हो जाता है कि कोई भी बीमारी आक्रमण नहीं कर सकती। रक्त संचार उन्नत होकर रक्त नलिकाओं की रुकावट को दूर करता है। तन-मन में स्फूर्ति आशा एवं उत्साह प्रदान करता है। नेत्र दोष दूर होते हैं।
- (vii) अपान मुद्रा: उदर की वायु को कम कर वहां के दर्द एवं अन्य उपद्रव को दूर करता है।
- (viii) शून्य मुद्रा: कान के दर्द में आराम मिलता है। निरंतर अभ्यास से कान के रोग से बचाव, बहरा हो तो सुनाई देगा। (जन्म से गूंगा बहरा है तो असर नहीं होगा।)
- (ix) हृदय मुद्रा: यह मुद्रा दिल का दौरा रोकने में इंजेक्शन की गति की भांति कार्य करती है। नियमित अभ्यास से हृदय रोग ठीक हो सकता है।
- (x) वरुण मुद्रा: इसके अभ्यास से शरीर में जल तत्व की कमी से उत्पन्न होने वाले सभी रोग दूर हो जाते हैं। त्वचा एवं रक्त विकार दूर होते हैं।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

25

बंधों का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

बंधों का शरीर पर प्रभाव।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप बंधों का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

प्राण वायु को रोकने की प्रविधि को बंध कहते हैं (मूल बंध, उड्डियान बंध, जालन्धर बंध आदि) की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

बंधों का शरीर पर प्रभाव

- (i) मूल बंध: मुख्य रूप से पाचन, प्रजनन, मांसपेशी आदि तंत्रों पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। गुदा से सम्बन्धित रोग (बवासीर, कांच इत्यादि) दूर हो जाते हैं। हर्निया के रोगियों के लिए विशेष लाभप्रद, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि विकारों में मूलबंध रामबाण का कार्य करता है।
- (ii) उड्डियान बंध: मुख्य रूप से पाचन, प्रजनन, परिसंचरण, मांसपेशी आदि तंत्रों पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। उदर के अवयव को सशक्त बनाता है। मन्दाग्नि का नाश होकर पाचन शक्ति ठीक हो जाती है। उदर के कृमि एवं मधुमेह को दूर करता है। फेफड़े शक्तिशाली हो जाते हैं।

विषय – 9

प्रायोगिक पुस्तिका

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

(iii) जालन्धर बंधः मुख्य रूप से अन्तः स्रावी, तंत्रिका, श्वसन, परिसंचरण, मांसपेशी आदि तंत्रों पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। गले में होने वाली बीमारियां नहीं होती। टॉन्सिल आदि बीमारियों को दूर करता है। कण्ठ सुरीला हो जाता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
पाचन तंत्र पर प्रभाव				
श्वसन तंत्र पर प्रभाव				
परिसंचरण तंत्र पर प्रभाव				
प्रजनन तंत्र पर प्रभाव				
उत्सर्जन तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

ध्यान का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

ध्यान का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप ध्यान का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

ध्यान की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

ध्यान का शरीर पर प्रभाव

- इस अभ्यास का सबसे अधिक प्रभाव हमारे तंत्रिका तंत्र व अन्तः स्रावी ग्रंथियों पर पड़ता है।
- तंत्रिका तंत्र संबंधी विकार दूर होते हैं व मानसिक तनाव दूर होता है।
- हार्मोन्स विकृति संबन्धित विकार दूर होते हैं और हार्मोन्स संतुलित होते हैं।
- श्वसन, परिसंचरण, उत्सर्जन तंत्रों को स्वस्थ बनाता है।
- भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाता है।
- स्व-जागरूकता बढ़ाता है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (vii) एकाग्रता बढ़ाता है।
- (viii) ध्यान आपको दयालु बनाता है।
- (ix) नकारात्मक विचारों को दूर करने तथा बुरी आदतों को छोड़ने में मदद करता है।
- (x) चिंतामुक्ति एवं मानसिक शान्ति होती है।
- (xi) क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि का शमन होता है।
- (xii) सहन शक्ति का विकास होता है एवं निराशा से मुक्ति मिलती है।
- (xiii) आलस्य दूर होता है।
- (xiv) कुंडलिनी जागृत होता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
अन्तः स्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव				
तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

योग निद्रा का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

योग निद्रा का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप योग निद्रा का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

योग निद्रा की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

योग निद्रा का शरीर पर प्रभाव

- इस अभ्यास का सबसे अधिक प्रभाव हमारे तंत्रिका तंत्र व अन्तः स्रावी ग्रंथियों पर पड़ता है।
- तंत्रिका तंत्र संबंधी विकार दूर होते हैं व मानसिक तनाव दूर होता है।
- हार्मोन्स विकृति संबन्धित विकार दूर होते हैं और हार्मोन्स संतुलित होते हैं।
- योग निद्रा का अभ्यास करने से शारीरिक तनाव दूर होता है। शरीर में नव ऊर्जा संचारित होती है।
- श्वसन, परिसंचरण, उत्सर्जन तंत्रों को स्वस्थ बनाता है।
- योग निद्रा से अभ्यासकर्ता के मस्तिष्क को शांति व शीतलता मिलती है। जिससे आप तनाव मुक्त होते हैं।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक
प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (vii) शरीर की मांसपेशियों में शिथिलता आती है और खिंचाव से राहत मिलती है।
- (viii) प्राण वायु का सुचारु रूप से संचार होता है।
- (ix) योग निद्रा के अभ्यास द्वारा एकाग्रता बढ़ती है।
- (x) योग निद्रा के अभ्यास से अनिद्रा, घबराहट, बेचौनी और चिंता में लाभ मिलता है।
- (xi) चिंतामुक्ति एवं मानसिक शान्ति होती है।
- (xii) क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि का शमन होता है।
- (xiii) सहन शक्ति का विकास होता है एवं निराशा से मुक्ति मिलती है।
- (xiv) आलस्य दूर होता है।
- (xv) कुंडलिनी जागृत होता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				
अन्तः स्नायी ग्रंथियों पर प्रभाव				
तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



मन्त्र उच्चारण का शरीर पर प्रभाव

उद्देश्य

मन्त्र उच्चारण का शरीर पर प्रभाव जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मन्त्र उच्चारण का शरीर पर प्रभाव जानने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तैलिया आदि।

विधि

मन्त्र उच्चारण जैसे ओम् का उच्चारण या अन्य मंत्रों के उच्चारण की सम्पूर्ण जानकारी आप पूर्व के अभ्यासों में प्राप्त कर चुके हैं।

मन्त्र उच्चारण का शरीर पर प्रभाव

- मन्त्र उच्चारण, मस्तिष्क में स्थित पीयूष ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि आदि को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाता है और शीतलता पहुंचाता है।
- तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनाता है और मानसिक विकारों को दूर करने में अत्यंत लाभकारी है। मानसिक तनाव को दूर करता है।
- गर्दन में मौजूद थायरॉइड, पैराथाइरॉइड ग्रंथियों को स्वस्थ बनाए रखता है।
- इसका नियमित अभ्यास से आपकी पाचन क्षमता बढ़ती है।

विषय – 9

मानव शरीर पर यौगिक प्रभाव



टिप्पणियाँ

- (v) यह नाड़ी से सम्बंधित विकारों को दूर करता है और ऊर्जा के प्रवाह में मदद करता है।
- (vi) शरीर में प्राण-शक्ति बढ़ाता है। इसके अभ्यास से दृढ़ इच्छा शक्ति प्राप्त होती है।
- (vii) मन आनंदमय होता है और शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।
- (viii) शरीर, मन और आत्मा में तालमेल बनता है।
- (ix) आलस्य को शरीर से दूर करता है
- (x) रक्तचाप नियंत्रित करता है, कांति, शान्ति और शीतलता को बढ़ाता है।
- (xi) चिंतामुक्ति एवं मानसिक शान्ति होती है।
- (xii) क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि का शमन होता है।
- (xiii) सहन शक्ति का विकास होता है एवं निराशा से मुक्ति मिलती है।
- (xiv) आलस्य दूर होता है।
- (xv) कुंडलिनी जागृत होता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम
पाठ्यक्रम कोड 832

योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

प्रायोगिक विषय
योग चिकित्सा



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक स्वायत्त संस्थान)

ए-24-25, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर - 62, नोएडा -201309 (उ.प्र.)

वेबसाइट: www.nios.ac.in, टॉल फ्री नंबर 18001809393

विषय सूची

1.	दिनचर्या	1
2.	रात्रिचर्या	3
3.	ऋतुचर्या	5
4.	तनाव	9
5.	तनाव का यौगिक प्रबंधन	11
6.	चिंता	13
7.	चिंता का यौगिक प्रबंधन	15
8.	अवसाद	17
9.	अवसाद का यौगिक प्रबंधन	19
10.	व्यसन	21
11.	व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन	23
12.	बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन	25
13.	किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन	27
14.	युवावस्था का यौगिक प्रबंधन	29
15.	वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन	31
16.	खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन	33
17.	सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबंधन	35
18.	छात्रों में तनाव	37
19.	छात्रों में तनावका यौगिक प्रबंधन	39
20.	सामान्यजनों में मानसिक तनाव	41
21.	सामान्यजनों में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन	43
22.	कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव	45
23.	कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन	47
24.	श्वसन तंत्र के रोग - साइनोसाइटिस	50
25.	श्वसन तंत्र के रोग - साइनोसाइटिस की यौगिक चिकित्सा	52
26.	श्वसन तंत्र के रोग - टॉन्सिलाइटिस	55

27.	श्वसन तंत्र के रोग - टॉन्सिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा	57
28.	श्वसन तंत्र के रोग - ब्रोंकाइटिस	60
29.	श्वसन तंत्र के रोग - ब्रोंकाइटिस की यौगिक चिकित्सा	62
30.	श्वसन तंत्र के रोग - अस्थमा	65
31.	श्वसन तंत्र के रोग - अस्थमा की यौगिक चिकित्सा	67
32.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - कोरोनरी आटरी डिजीज	70
33.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - कोरोनरी आटरी डिजीज की यौगिक चिकित्सा	72
34.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - एंजाइना पेक्टोरिसरोग	75
35.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - एंजाइना पेक्टोरिस रोग की यौगिक चिकित्सा	77
36.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - रक्तचाप रोग	80
37.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - रक्तचाप रोग की यौगिक चिकित्सा	82
38.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - इस्केमिक हृदय रोग	85
39.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - इस्केमिक हृदय रोग की यौगिक चिकित्सा	87
40.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - वेरिकोज शिरा रोग	90
41.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - वेरिकोज शिरा रोग की यौगिक चिकित्सा	92
42.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - अपच	95
43.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - अपच की यौगिक चिकित्सा	97
44.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - कब्ज	100
45.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - कब्ज की यौगिक चिकित्सा	102
46.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - एसिडिटी	105
47.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - एसिडिटी की यौगिक चिकित्सा	107
48.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - आई.बी.एस.	110
49.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - आई.बी.एस. की यौगिक चिकित्सा	112
50.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - पेप्टिक अल्सर	115
51.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - पेप्टिक अल्सर की यौगिक चिकित्सा	117
52.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - हर्निया	120
53.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - हर्निया की यौगिक चिकित्सा	122
54.	पेशीय तंत्र के रोग - मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न	125
55.	पेशीय तंत्र के रोग - मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न की यौगिक चिकित्सा	127
56.	अस्थि तंत्र के रोग - ऑर्थराइटिस	130
57.	अस्थि तंत्र के रोग - ऑर्थराइटिस की यौगिक चिकित्सा	132
58.	अस्थि तंत्र के रोग - सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस	135
59.	अस्थि तंत्र के रोग - सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा	137
60.	अस्थि तंत्र के रोग - पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल	140

61.	अस्थि तंत्र के रोग - पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल की यौगिक चिकित्सा	142
62.	अस्थि तंत्र के रोग - स्लिप डिस्क	145
63.	अस्थि तंत्र के रोग - स्लिप डिस्क की यौगिक चिकित्सा	147
64.	तंत्रिका तंत्र के रोग - माइग्रेन	150
65.	तंत्रिका तंत्र के रोग - माइग्रेन की यौगिक चिकित्सा	152
66.	तंत्रिका तंत्र के रोग - वर्टिगो	155
67.	तंत्रिका तंत्र के रोग - वर्टिगो की यौगिक चिकित्सा	157
68.	तंत्रिका तंत्र के रोग - अनिद्रा	160
69.	तंत्रिका तंत्र के रोग - अनिद्रा की यौगिक चिकित्सा	162
70.	तंत्रिका तंत्र के रोग - आत्मकेन्द्रिता	165
71.	तंत्रिका तंत्र के रोग - आत्मकेन्द्रिता की यौगिक चिकित्सा	167
72.	तंत्रिका तंत्र के रोग - पक्षाघात	170
73.	तंत्रिका तंत्र के रोग - पक्षाघात की यौगिक चिकित्सा	172
74.	तंत्रिका तंत्र के रोग - पार्किंसन	175
75.	तंत्रिका तंत्र के रोग - पार्किंसन की यौगिक चिकित्सा	177
76.	तंत्रिका तंत्र के रोग - अल्जाइमर	180
77.	तंत्रिका तंत्र के रोग - अल्जाइमर की यौगिक चिकित्सा	182
78.	तंत्रिका तंत्र के रोग - मेनिन्जाइटिस	185
79.	तंत्रिका तंत्र के रोग - मेनिन्जाइटिस की यौगिक चिकित्सा	187
80.	तंत्रिका तंत्र के रोग - मिर्गी	190
81.	तंत्रिका तंत्र के रोग - मिर्गी की यौगिक चिकित्सा	192
82.	जीवनशैली जनितरोग - मानसिक तनाव	195
83.	जीवनशैली जनितरोग - मानसिक तनाव की यौगिक चिकित्सा	197
84.	जीवनशैली जनितरोग - मधुमेह	200
85.	जीवनशैली जनितरोग - मधुमेह की यौगिक चिकित्सा	202
86.	जीवनशैली जनितरोग - मोटापा	205
87.	जीवनशैली जनितरोग - मोटापा की यौगिक चिकित्सा	207
88.	थायरॉइड सम्बंधित रोग - हाइपोथायरायडिज्म	210
89.	थायरॉइड सम्बंधित रोग - हाइपोथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा	212
90.	थायरॉइड सम्बंधित रोग - हाइपर थायरायडिज्म	215
91.	थायरॉइड सम्बंधित रोग- हाइपरथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा	217



1

दिनचर्या

उद्देश्य

स्वस्थ रहने रोगों से बचने हेतु दिनचर्या तैयार करेंगे।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप स्वस्थ रहने एवं रोगों से बचने हेतु दिनचर्या तैयार करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

रोजमर्रा के जीवन में काम आने वाली वस्तुएं (जैसे साबुन, तेल, शैम्पू, ताम्बे का लोटा, स्वच्छ कपड़े, सौन्दर्य प्रसाधन आदि)।

विधि

- प्रातःकाल जागरण – ब्रह्म मुहूर्त में जागकर अपने इष्ट देव का ध्यान करें।
- उषापान – गर्मियों के दिनों में रात्रि को ताम्बे के पात्र में भरकर रखे गए जल तथा अन्य ऋतुओं में गुनगुने जल का सेवन उपयुक्त माना जाता है।
- शौच – उषापान के पश्चात् शौच जाना चाहिए। सदैव सूर्योदेव से पूर्व मलत्याग करना दीर्घायु प्रदान करता है।
- दन्त धावन – दांतों को साफ-स्वच्छ रखने के लिए सदैव प्रातः और सोने से पूर्व सफाई करनी चाहिए, इसके लिए दातुन, मंजन, पेस्ट आदि व्यवहार में ला सकते हैं।
- अभ्यंग (मालिश) – प्रतिदिन तेल मालिश करना बहुत आवश्यक है। प्रतिदिन मालिश करने से शरीर स्वस्थ, सुन्दर एवं दृढ़ होता है, त्वचा सुन्दर व चमकदार होती है, आलस्य दूर होता है, निद्रा ठीक आती है।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

- स्नान - प्रतिदिन स्नान से शरीर शुद्ध होता है, रोमकूप खुल जाते हैं, आलस्य व निद्रा दूर होता है, चित्त शांत एवं मन प्रसन्न हो जाता है, स्वाध्याय में रूचि बढ़ती है।
- धूप स्नान - धूप स्नान धूप में नंगे बदन बैठकर या लेटकर धूप लेनी चाहिए।
- वस्त्र धारण - स्नान के पश्चात् सदैव साफ-स्वच्छ, सुन्दर और आरामदायक वस्त्र धारण करने चाहिये।
- केश प्रसाधन - स्नान व वस्त्र धारण करने के बाद बालों में कंघा कर बाल संवारने चाहिए। आवश्यकतानुसार सरसों का तेल भी उपयोग में लाना चाहिए।
- भोजन - शरीर के विकास और वृद्धि के लिए भोजन अत्यंत आवश्यक है। भोजन सही मात्रा में, उचित समय पर ऋतु अनुसार लेना चाहिए। दिनचर्या के अंतर्गत प्रातः 9.00 बजे तक नाश्ता दोपहर 1.00 बजे तक भोजन सायं 4.00 बजे तक पुनः जलपान और रात्रि 8.00 बजे तक रात्रि भोजन ले लेना चाहिए।
- पान - भोजन के पश्चात् मुख में भुनी सौंफ व मिश्री डाल सकते हैं। यह पाचन के लिए भी उत्तम मानी जाती है और मुंह में ताजगी लाती है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त दिनचर्या के अनुसार बताए गए विधियों को अपनाने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



2

रात्रिचर्या

उद्देश्य

स्वस्थ रहने रोगों से बचने हेतु रात्रिचर्या तैयार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप स्वस्थ रहने एवम् रोगों से बचने हेतु रात्रिचर्या तैयार करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

काँपी, पेन आदि।

विधि

- सांध्योपासना – सूर्यास्त होने के उपरान्त शरीर शुद्धि (गर्मी में स्नान और अन्य ऋतुओं में मुंह, हाथ-पैर आदि धोकर) व जल आचमन कर अपने इष्ट देव का ध्यान करें।
- भोजन – रात्रि के प्रथम पहर में सोने से कम से कम दो घंटे पूर्व हल्का और सुपाच्य भोजन कर लेना चाहिए। यदि आप निर्धारित समय से लेट हैं तो रात्रि का भोजन न लें बल्कि एक गिलास दूध, जौ का दलिया, सूप, फल, आदि लेकर शयन करें।
- टहलना – रात्रि भोजन के पश्चात् कुछ देर अवश्य टहलें, इससे भोजन पाचन आसानी से हो जाता है।
- दन्त धावन – शयन कक्ष में जाने से पहले एक बार अपने मुख व दांतों की सफाई अवश्य कर लें।
- शान्ति शयन – शवासन की स्थिति में बायीं करवट से लेटें और नेत्रों को कोमलता से बंद कर ईश्वर का ध्यान करते हुए सो जाएं।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त रात्रिचर्या के अनुसार बताए गए विधियों को अपनाने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



3

ऋतुचर्या

उद्देश्य

स्वस्थ रहने रोगों से बचने हेतु ऋतुचर्या तैयार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप स्वस्थ रहने एवं रोगों से बचने हेतु ऋतुचर्या तैयार करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

काँपी, पेन आदि।

विधि

आयुर्वेद के अनुसार ऋतुचर्या के अंतर्गत कुल छः ऋतुएँ हैं वर्षा, शरद, हेमंत, शिशिर, वसंत, ग्रीष्म प्रत्येक ऋतु के अनुसार आहार-विहार का पालन करना चाहिए।

1. वर्षा ऋतु: श्रावण-भाद्रपद मास (जुलाई - अगस्त) का समय वर्षा ऋतु का है।

आहार	विहार	संभावित रोग
1. पुराने खाठी चावल एवं जौ का सेवन करें।	स्नेहन, स्वेदन और स्नान करना।	पाचन शक्ति का क्षीण होना।
2. जल उबालकर पिएँ।	स्वच्छ वस्त्र धारण करें।	रक्त विकार, शारीरिक कमजोरी, त्वचा विकार
3. भोजन के साथ घी, दूध का प्रयोग करें।	वस्त्रों का धूप में सुखाएं।	जोड़ों का दर्द, सूजन
4. बासी भोजन का प्रयोग न करें।	दिन में न सोएं।	वायरसों के रोग

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

2. शरद ऋतु: अश्विन एवं कार्तिक मास (सितम्बर व अक्टूबर) का समय शरद ऋतु का है।

आहार	विहार	संभावित रोग
1. शाली एवं साठी चावल मूंग, जौ तथा गेहूं का सेवन करें।	हल्के व स्वच्छ वस्त्र धारण करें।	पित्त प्रधान वाले रोग जैसे बुखार, शरीर में जलन, सिर में दर्द, चक्कर आना, एसिडिटी, कब्ज, त्वचा के रोग होने की संभावना रहती है।
2. आंवला, अंगूर आदि का सेवन करें।	चन्दन का लेप करें।	
3. फलों का रास, सूखे मेवे का सेवन करें।	चन्द्रमा की साम्य किरणों का सेवन करें।	
4. गौ घृत का सेवन करें।	तेल मालिश और नियमित व्यायाम करें।	

3. हेमंत ऋतु: मागशीर्ष - पौषमास (नवंबर एवं दिसंबर)का समय हेमंत ऋतु का है।

आहार	विहार	संभावित रोग
1. घी, तेल, चिकनाईयुक्त, मीठा व भारी भोजन ग्रहण करें।	आतप स्नान का सेवन करें।	शीतल हवा से त्वचा शुष्क हो जाती है। होठ फट जाते हैं। हाथ व पैर शुष्क हो जाते हैं। एड़ियां फट जाती हैं।
2. सूखे मेवे व इनसे बने पदार्थों का सेवन करें।	व्यायाम, योग, एवं मालिश करें।	
3. नवीन धान्य;; चावल,गेहूं, आदि का सेवन करें।	शिरो अभ्यंग, स्वेदन तथा अंजन करें।	
4. भूखे न रहें तथा अधिक उपवास न करें।	शीतल वायु का सेवन न करें।	

4. शिशिर ऋतु: माघ - फागुन (जनवरी - फरवरी)मास का समय शिशिर ऋतु का है।

आहार	विहार	संभावित रोग
1. घी, तेल, चिकनाईयुक्त, मीठा व भारी भोजन ग्रहण करें।	आतप स्नान का सेवन करें।	सामान्यतः रोगों की सम्भावना नहीं होती।
2. सूखे मेवे व इनसे बने पदार्थों का सेवन करें।	व्यायाम, योग, एवं मालिश करें।	
3. दूध का सेवन विशेष रूप से करें।	ठण्ड से बचने के लिए मोटे एवं ऊनी वस्त्र पहनें।	
4. भूखे न रहें तथा अधिक उपवास न करें।	शीतल वायु का सेवन न करें।	

5. वसंत ऋतु: चैत्र – बैसाख (मार्च-अप्रैल) मास का समय वसंत ऋतु का है।

आहार	विहार	संभावित रोग
1. साठी चावल, मूंग, गेहूं, दलिया आदि का सेवन करें।	व्यायाम, योग करें।	खांसी, श्वास रोग, बदन दर्द भूख में कमी, पेट में भारीपन कब्ज और कफजन्य विकार आदि।
2. कटु, तिक्त एवं कषाय रस प्रधान आहार का सेवन करें।	बाग बगीचे में प्रातः और सायं भ्रमण करें।	
3. जल में शहद डालकर सेवन करें।	शरीर शुद्धि के लिए वमन, जलनेति तथा कुंजल करें।	
4. नीम पत्तों का सेवन करें।	शीतल वायु का सेवन न करें।	



टिप्पणियाँ

6. ग्रीष्म ऋतु: ज्येष्ठ – आषाढ़ (मई – जून) मास का समय ग्रीष्मऋतु का है।

आहार	विहार	संभावित रोग
1. मधुर रस का सेवन करें।	ब्रह्ममुहूर्त में उठें।	रूखापन तथा कमजोरी, लू लगना, हैजा, खसरा, चेचक, उल्टी दस्त, ज्वर, पीलिया, अनीमिया आदि।
2. शुष्क शीत द्रव्य एवं स्निग्ध आहार लें।	उषापान करें।	
3. नारंगी, अनार, नीम्बू एवं गन्ने का रस पीएं।	हल्के व सफेद रंग के कपड़े पहनें।	
4. भारी भोजन का सेवन न करें।	शीतल जल से स्नान करें।	

अवलोकन

एक वर्ष तक उपर्युक्त दिनचर्या के अनुसार बताए गए विधियों को अपनाने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	वर्षा ऋतु	शरद ऋतु	हेमंत ऋतु	शिशिर ऋतु	वसंत ऋतु	ग्रीष्म ऋतु
शारीरिक स्तर पर प्रभाव						
मानसिक स्तर पर प्रभाव						
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव						

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



4

तनाव

उद्देश्य

तनाव के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप तनाव के कारण एवं लक्षणों को समझने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

तनाव के कारण

इस विषय पर गहन अध्ययन करने पर मनोवैज्ञानिक द्वारा प्रमुख करक बताएं हैं-

1. जीवन की अप्रिय परिस्थितियां
2. सकारात्मक दृष्टिकोण की कमी
3. अत्यधिक प्रतिस्पर्धायुक्त जीवन
4. अपनी क्षमताओं का ठीक से मूल्यांकन न कर पाना
5. दूसरों पर निर्भर रहने की आदत बना लेना
6. स्वार्थ और अहंकार की भावना
7. ईश्वर में श्रद्धा व विश्वास की कमी
8. समय प्रबंधन का अभाव

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

तनाव के लक्षण

शारीरिक लक्षण	मानसिक लक्षण
1. उच्चरक्तचाप होना	मानसिक संतुलन का अभाव
2. हृदय की गति बढ़ना	भय
3. श्वास की गति बढ़ना	चिंता
4. नाड़ी की गति बढ़ना	बेचैनी
5. कब्ज अजीर्ण	चिढ़चिढ़ापन
6. शारीरिक थकान	नकारात्मक भाव
7. सिर दर्द और सम्पूर्ण शरीर में तनाव	आत्मविश्वास में कमी
8. भूख न लगना	स्वयं को निर्बल महसूस करना
9. वजन का कम होना	दूसरे के साथ संतोषजनक व्यवहार न कर पाना
10. रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी	समायोजन की कमी

अवलोकन

इन लक्षणों के आधार पर एक मनोदशा विकृत चिंतित व्यक्ति को पहचान सकते हैं।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



5

तनाव का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. तनाव को नियंत्रित करने के उपायों पर चर्चा करें।
2. स्वयं को परमात्मा का अभिन्न अंग समझें।
3. ईश्वर की अनुकूल व प्रतिकूल दोनों परिस्थितियों में प्रार्थना करें।
4. भविष्य की चिंता छोड़कर, वर्तमान में कर्तव्य पालन करें।
5. सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।
6. षट्कर्म का व्यावहारिक अभ्यास करें –
 - (i) जलनेति : तनावमुक्त रखने के लिए काफी प्रभावी है। मस्तिष्क के न्यूरोन्स में सही ढंग से नेटवर्किंग होने लगती है। तमोगुण बढ़ाने वाले विजातीय द्रव्य निकल जाते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

- (ii) त्राटक : नकारात्मक चिंतन दूर होता है। मानसिक संतुलन बनता है।
- (iii) कपालभाति : नियमित अभ्यास से मन में दबी इच्छाएं बाहर निकलती हैं, जिससे व्यक्ति स्वयं तनावमुक्त महसूस करता है।
- (iv) आसन: आसन के अभ्यास से शारीरिक स्थिरता बढ़ती है, जिससे मन की स्थिर एवं शांत होने लगता है।
- (v) प्राणायाम : प्राण स्थिर होते हैं। ब्रह्मंडीय ऊर्जा से संपर्क होने के कारण उसमें प्राण की मात्रा बढ़ने लगती है।
- (vi) धारणा : नियमित रूप से किसी एक आदर्श लक्ष्य में स्थिर करें।
- (vii) प्रातः कालीन भ्रमण : सूर्योदय से पूर्व प्रातः काल भ्रमण समाकलन ऊर्जा प्रदान करता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



6

चिंता

उद्देश्य

चिंता के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप आप उन लोगों को पहचानने में समर्थ हो सकते हैं जो चिंता से ग्रसित होंगे।।

विधि

चिंता के लक्षण

इस विषय पर गहन अध्ययन करने पर मनोवैज्ञानिक द्वारा प्रमुख करक बताएं हैं-

1. दैहिक लक्षण

- (i) सिर दर्द होना
- (ii) हृदय गति व नाड़ी गति का तेज होना
- (iii) अत्यधिक शारीरिक थकान होना
- (iv) शारीरिक मांसपेशियों में तनाव की स्थिति
- (v) उच्च रक्त चाप
- (vi) पसीना आना आदि

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

2. सांवेगिक लक्षण

- (i) बेचैनी एवं अप्रसन्नता
- (ii) उदासी एवं निराशा के भाव
- (iii) परेशान
- (iv) चिड़चिड़ापन

3. संज्ञानात्मक लक्षण

- (i) नकारात्मक विचारों का आना
- (ii) भविष्य के बारे में दुखद कल्पनाएं करना

4. व्यवहारात्मक लक्षण

- (i) दूसरे लोगों से अपने आपको छिपाने का प्रयास करना
- (ii) निर्णय लेने में कठिनता
- (iii) अंतर्मुखी होना

अवलोकन

रोगी में चिंता की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



7

चिंता का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

चिंता को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

1. **षट्कर्म:** षट्कर्म अर्थात् यौगिक शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, कपालभाति और कुंजला।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – श्वास – प्रश्वास की सजगता के साथ संधि संचालन के अभ्यास
3. **आसन:**
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (15 से 20 मिनट)।

नोट: प्रत्येक आसन के बाद कुछ समय विश्राम आवश्यक है।

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- उज्जायी,
- चन्द्रभेदी

5. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



8

अवसाद

उद्देश्य

तनाव के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप तनाव के कारण एवं लक्षणों को समझने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

तनाव के कारण

अवसाद का मुख्य कारण ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ हैं, जिनमें व्यक्ति स्वयं को असहाय एवं निर्बल महसूस करता है। स्थिति उसके नियंत्रण से बाहर होती है। इसके पीछे कई बार अनुवांशिक कारण भी होते हैं, जिसके लिए कुछ जींस जिम्मेदार होते हैं।

तनाव के लक्षण

- व्यक्ति का मन बहुत उदास रहता है।
- व्यक्ति अकेले रहना पसंद करता है।
- निष्क्रियता जन्म लेती है आत्म हत्या करने की प्रवृत्ति पायी जाती है।
- अपने भविष्य के विषय में नकारात्मक सोचते हैं।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

- अपने दैनिक कार्यों में रूचि नहीं होती है।
- अपनी स्वेच्छा से कार्य करने की प्रवृत्ति नहीं होती।
- अकेले रहने की प्रवृत्ति।
- लोगों से मिलना जुलना नहीं।
- सिरदर्द बने रहना।
- पूरे शरीर में दर्द एवं थकान रहना।
- भोजन में रूचि न होना।
- अनिद्रा।

अवलोकन

इन लक्षणों के आधार पर एक मनोदशा विकृत अवसादी व्यक्ति को पहचान सकते हैं।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



9

अवसाद का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

अवसाद को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अवसाद को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, गुनगुना पानी।

विधि

1. **षट्कर्म** – शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, कपालभाति और कुंजला।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन**
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - हलासन, सर्वांगासन, शशांक, उत्तानपादासन, विपरीतकरणी आसन, भुजंगासन, शशांकासन, सिंहासन (15 से 20 मिनट)।
4. **प्राणायाम**
 - नाडीशोधन,
 - भ्रामरी,
 - उज्जायी,
 - सूर्यभेदी

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

5. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

अवसाद के रोगियों को योगनिद्रा एवं ध्यान के अभ्यास नहीं कराने चाहिए। ऐसा कोई अभ्यास नहीं कराना चाहिए जिससे, रोगी अंतर्मुखी हो।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



10

व्यसन

उद्देश्य

व्यसन के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप व्यसन के कारण एवं लक्षणों को समझने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

व्यसन के कारण

- अनुवांशिक कारण: व्यक्ति के माता-पिता, परिवार या पीढ़ी में व्यसन की आदात है या रही है तो अनुवांशिकता के आधार पर उस व्यक्ति में भी व्यसन से ग्रसित होने की संभावना हो सकती है।
- समुचित देखभाल न होने के कारण: यदि किसी बच्चे को समुचित देखभाल, माता-पिता व परिवार का पर्याप्त प्यार व स्नेह न मिले तो व्यक्ति में व्यसन का जन्म हो जाता है।
- कुसंग के कारण: जब व्यक्ति को कुसंग का साथ मिल जाता है तो भी देखा गया है कि व्यक्ति में व्यसन उत्पन्न हो जाता है।
- स्वयं की गलती अथवा किसी के आग्रह के कारण: व्यक्ति, जब कभी गलती से या किसी आग्रह पर मादक द्रव्य लेने को प्रेरित हो जाता है और उसे इसके प्रयोग से उत्साह, स्फूर्ति, प्रसन्नता का अहसास होने लगता है वह स्वयं को हल्का एवं तरोताजा महसूस करते हैं। तब भी व्यसन से ग्रसित हो जाता है।

व्यसन के संलक्षण

जब व्यक्ति लम्बे समय तक अत्यधिक मात्रा में मादक द्रव्य का सेवन करता है तो उसमें दो प्रकार के संलक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

सहनशीलता : सहनशीलता से आशय एक शारीरिक प्रक्रिया से हैं जिसमें -

- व्यक्ति उस मादक द्रव्य के लेने का आदि हो चुका होता है।
- इच्छित प्रभाव उत्पन्न करने के लिए, उसे उस द्रव्य का मात्रा की सेवन बढ़ाना पड़ता है।

प्रत्याहार संलक्षण : जब व्यक्ति व्यसनी द्रव्य का सेवन नहीं करता, तो;

- उसमें शरीर और मन में कई प्रकार की विकृतियां उत्पन्न हो जाती है।
- मन शांत और बेचौन रहता है।
- शरीर में दर्द, कम्पन होने लगते हैं।
- कई बार रोगी की मृत्यु तक हो जाती है।

अवलोकन

ये उपर्युक्त ऐसे मुख्य कारण हैं जिनके कारण एक सुसभ्य व्यक्ति, इन परिस्थितियों के तहत व्यसनी बन सकता है, ऐसे अनेक उदहारण आपके आसपास समाज में देखने को मिल जाएंगे, जिनकी आप केस स्टडी कर सकते हैं।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



11

व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

इस समस्या के समाधान हेतु यौगिक प्रबंधन पर विचार करें –

(i) सकारात्मक दृष्टिकोण

रोगी भावनाओं को समझें और सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न करें।

(ii) विचारों एवं भावनाओं को व्यक्त करना

व्यक्ति के विचार, भावनाएँ इच्छा, नैतिकता के दायरे में व्यक्त कराएं।

(iii) स्वाध्याय

रोगी को स्वयं का अध्ययन करने, अच्छे विचारों व लोगों की संगति में रहने को निर्देश करें।

(iv) जीवन की महत्वता

जीवन के महत्वता को समझाएं। व्यसनी व्यक्ति को समझाना चाहिए कि मानव जन्म बड़ी मुश्किल से मिलता है। इसे यूँ ही बर्बाद नहीं करना चाहिए।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

(v) आध्यात्म

ईश्वर की महत्त्वता बताएं। उसमें श्रद्धा एवं विश्वास उत्पन्न करें। उसे बताएं कि जीवन का सर्वस्व, हमारे ईश्वर ही हैं। इस तरह भजन संगति, का सत्संग ईश्वरीय कथाएं आदि में उसे रमाने का प्रयास कीजिए।

(vi) यौगिक अभ्यास

यौगिक अभ्यास सकारात्मक भाव बढ़ते हैं।

मन में साहस बढ़ता है।

काम करने इच्छा शक्ति उत्पन्न होती हैं।

विश्वास बढ़ता है।

धीरे-धीरे वह एक सामान्य व्यक्ति की तरह व्यवहार करता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



12

बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन करने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

बाल्यावस्था में निम्न योगाभ्यास करने से इस अवस्था का यौगिक प्रबंधन होता है-

यम - नियम पालन की शिक्षा : बच्चों को बाल्यावस्था में यौगिक पांच यम - अहिंसा , सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह और पांच नियम - शौच , संतोष, तप स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान की शिक्षा अनिवार्य रूप से प्रदान करनी चाहिए।

आसनों के अभ्यास द्वारा : बालकों का शरीर बहुत लचीला होता है अतः आठ वर्ष की आयु के उपरान्त बालकों को आसनों के साथ जोड़ना चाहिए।

मुद्रा और बंधों का अभ्यास : बाल्यावस्था में मुद्राओं जैसे योगमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, महामुद्रा आदि का सैद्धांतिक ज्ञान एवं लाभों का वर्णन बालकों के सम्मुख करना चाहिए।

प्रत्याहार के पालन : बाल्यावस्था में इन्द्रियाँ बाहरी संसार की ओर बहुत तेजी से दौड़ती है और बालकों का मन स्थिर नहीं होने देती अतः इस अवस्था में प्रत्याहार पालन अर्थात् इन्द्रियों पर संयम की शिक्षा बालको को अवश्य प्रदान करनी चाहिए।

प्राणायाम के अभ्यास : जहाँ तक हो सके बाल्यावस्था में बालकों प्राणायाम का हल्का अभ्यास करवाना चाहिए।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

ध्यान के अभ्यास : बच्चों में ध्यान के प्रति जागरूकता और रूचि को उत्पन्न करते हुए स्थूल ध्यान एवं ज्योर्ति ध्यान का समय - समय पर अभ्यास करवाना चाहिए।

समाधि की सकारात्मक अनुभूतियाँ : बालकों के मनः स्थिति को समझकर उन्हें अच्छे प्रेरणाप्रद प्रसंग सुनाने चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक इस प्रकार उपरोक्त योगांगों की शिक्षा एवं अभ्यास से मानव जीवन की बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन करें और शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



13

किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन करने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

किशोरावस्था में निम्न योगाभ्यास करने से इस अवस्था का यौगिक प्रबंधन होता है-

यम - नियम पालन की शिक्षा : किशोरावस्था में किशोरों को यम-नियम का उपदेश करते हुए इनको दृढ़ता के साथ पालन करने की शिक्षा प्रदान करनी चाहिए।

षट्कर्म की शुद्धिक्रियाओं का अभ्यास : किशोरावस्था में षट्कर्म की छः शुद्धि क्रियाओं का सैद्धांतिक ज्ञान दृढ़ करवाते हुए किशोरों की आवश्यकता और क्षमता के अनुसार इनका नियमित अभ्यास करवाना चाहिए।

आसनों के अभ्यास द्वारा : किशोरावस्था में किशोरों को नियमित आसनों का अभ्यास करवाना चाहिए। किशोरावस्था में शरीर की लम्बाई में वृद्धि करवाने हेतु ताड़ासन, वजन को नियंत्रित करने हेतु सूर्यनमस्कार और रीढ़ को लचीला बनाने हेतु चक्रासन व धनुरासन का नियमित रूप से अभ्यास करवाना चाहिए।

मुद्रा और बंधों का अभ्यास : इस अवस्था में शरीरपयोगी यौगिक मुद्राओं जैसे योगमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, महामुद्रा आदि का सैद्धांतिक ज्ञान एवं लाभों का वर्णन किशोरों को करवाना चाहिए।

प्रत्याहार के पालन : इन्द्रियों पर संयम की शिक्षा किशोरों को प्रदान करने के साथ इनकी दिनचर्या को अनुशासित, सुव्यवस्थित और आहार विहार को शुद्ध सात्त्विक बनाना चाहिए।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्राणायाम के अभ्यास : किशोरावस्था में विधिपूर्वक प्राणायामों का अभ्यास करवाना चाहिए। इस अवस्था में शरीर में वात-पित्त और कफ की अवस्था के अनुसार नाडीशोधन, सूर्यभेदी, उज्जायी, भस्त्रिका और भ्रामरी प्राणायाम करवाना चाहिए।

ध्यान के अभ्यास : किशोरावस्था में मन को स्थिर और एकाग्र करने हेतु ध्यान के अभ्यास की बहुत आवश्यकता होती है अतः किशोरों को नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करवाना चाहिए।

समाधि की सकारात्मक अनुभूतियाँ : किशोरावस्था में किशोरों का ध्यान सकारात्मक अनुभूतियों की और आकृष्ट करवाना चाहिए। इससे उनका जीवन तनाव से मुक्त बना रहता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक इस प्रकार उपरोक्त योगांगों की शिक्षा एवं अभ्यास से मानव जीवन की किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन करें और शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



14

युवावस्था का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

युवावस्था का यौगिक प्रबंधन करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप युवावस्था का यौगिक प्रबंधन करने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

युवावस्था में निम्न योगाभ्यास करने से इस अवस्था का यौगिक प्रबंधन होता है-

यम - नियम पालन की शिक्षा : युवावस्था में अष्टांग योग में योग में वर्णित यम-नियम का व्रत के रूप में दृढ़ता के साथ पालन करना चाहिए।

षट्कर्म की शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास : युवावस्था में शरीर को रोगों से मुक्त बनाने एवं स्वास्थ्य का स्तर उन्नत बनाने के लिए शरीर की आवश्यकता और क्षमता के अनुसार षट्कर्म की शुद्धि क्रियाओं का विधिपूर्वक अभ्यास बहुत करना चाहिए।

आसनों के अभ्यास द्वारा : युवावस्था में प्रतिदिन आसनों को अपनी दिनचर्या का अंग बनाना चाहिए योगासनों में प्रातः काल सूर्यनमस्कार, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मरकटासन, चक्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, शशांकासन, ताड़ासन और त्रिकोणासन आदि आसनों का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए।

प्रत्याहार के पालन : युवावस्था में इन्द्रियों पर संयम प्रदान करने के साथ दिनचर्या को अनुशासित, सुव्यवस्थित और आहार विहार को शुद्ध सात्त्विक बनाना चाहिए।

प्राणायाम के अभ्यास : युवावस्था में विधिपूर्वक प्राणायामों का अभ्यास करना चाहिए। इससे प्राणशक्ति का विस्तार एवं रोगों से मुक्ति प्राप्त होती है प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर और

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

मन के मध्य संतुलन स्थापित होता है। अतः युवावस्था में विधिपूर्वक उज्जायी, शीतली, भ्रामरी और प्रणव उच्चारण अर्थात् ओम का जप करना चाहिए।

ध्यान के अभ्यास : युवावस्था में नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करवाना चाहिए।

समाधि की सकारात्मक अनुभूतियाँ : युवावस्था में सकारात्मक अनुभूतियों की और आकृष्ट करवाना चाहिए। इससे उनका जीवन तनाव से मुक्त बना रहता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक इस प्रकार उपरोक्त योगांगों की शिक्षा एवं अभ्यास से मानव जीवन की युवावस्था का यौगिक प्रबंधन करें और शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



15

वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन करने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

वृद्धावस्था में निम्न योगाभ्यास करने से इस अवस्था का यौगिक प्रबंधन होता है-

यम - नियम पालन की शिक्षा : वृद्धावस्था में मनुष्य यम - नियम का पालन आदर्श रूप से करता है।

षट्कर्म की शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास : वृद्धावस्था में शरीर की आवश्यकता और क्षमतानुसार नेति, शंखप्रक्षालन, नौलि, त्राटक और कपालभाति आदि का विधिपूर्वक अभ्यास करना चाहिए।

आसनों के अभ्यास द्वारा : इस अवस्था में शरीर की क्षमता कम हो जाती है अतः कठिन आसनों का अभ्यास संभव नहीं हो पाता है, किन्तु इस अवस्था में नियमित रूप से सूक्ष्म अभ्यास, हल्के आसन और सूर्यनमस्कार का अभ्यास अपनी दिनचर्या का अंग बनाकर करना चाहिए।

प्रत्याहार के पालन : इस अवस्था में इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण स्थापित करते हुए आचार-विचार और व्यवहार में संयम करना चाहिए।

प्राणायाम के अभ्यास : इस अवस्था में प्राण तत्व का विस्तार करने के उद्देश्य से नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

ध्यान के अभ्यास : वृद्धावस्था में शरीर और मन को स्थिर व एकाग्र बनाते हुए नियमित ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

समाधि की सकारात्मक अनुभूतियाँ : इस अवस्था में ईश्वर के साथ संयुक्त होकर समाधि की अवस्था में लीन होने का प्रयास करना चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक इस प्रकार उपरोक्त योगांगों की शिक्षा एवं अभ्यास से मानव जीवन की वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन करें और शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



16

खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन करने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

खिलाड़ियों में निम्न योगाभ्यास करने से यौगिक प्रबंधन होता है-

आसनों के अभ्यास द्वारा : खिलाड़ियों द्वारा शुद्धि क्रियाओं के साथ - साथ आसनों का अभ्यास नियमित रूप से करने से सुरक्षाबलों का शरीर हल्का, लचीला स्वस्थ एवं रोगों से मुक्त बना रहता है। योगासनों के क्रम में सूर्यनमस्कार से प्रारम्भ करते हुए शरीर को लचीला और दृढ़ बनाने वाले आसन जैसे - पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मरकटासन, चक्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, शशांकासन, ताड़ासन और त्रिकोणासन आदि आसनों का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए।

प्राणायाम के अभ्यास : योगासनों के साथ प्राण ऊर्जा में वृद्धि करने के उद्देश्य से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। इससे प्राणशक्ति का विस्तार एवं रोगों से मुक्ति प्राप्त होती है प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर और मन के मध्य संतुलन स्थापित होता है। प्राणायाम के क्रम में दीर्घ श्वास-प्रश्वास से प्रारम्भ करते हुए सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भ्रामरी और प्रणव उच्चारण अर्थात् ओम का जप करना चाहिए।

ध्यान के अभ्यास : सुरक्षाबलों का कार्य बहुत जिम्मेदारी और एकाग्रता से भरा होता है अतः इस कार्य को भली-भाँती संपन्न करने के लिए इन्हें नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान के द्वारा तनाव का निवारण करते हुए सकारात्मक ऊर्जा को ग्रहण करना चाहिए और सम-विषम दोनों परिस्थितियों में धैर्य पूर्वक एकसमान रहना चाहिए।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

चार सप्ताह तक इस प्रकार उपरोक्त योगांगों की शिक्षा एवं अभ्यास से सुरक्षाबलों यौगिक प्रबंधन करें और शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



17

सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबंधन करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबंधन करने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

सुरक्षाबलों के लिए निम्न योगाभ्यास करने से यौगिक प्रबंधन होता है-

षट्कर्म की शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास : सुरक्षाबलों को शरीर शोधनार्थ और वात-पित्त, कफ दोषों को शरीर में सम बनाए रखने हेतु षट्कर्म की शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास करने की आवश्यकता होती है। अतः इन्हें कुशल निर्देशन में शरीर की आवश्यकता और क्षमतानुसार नेति, धौति, शंखप्रक्षालन, नौलि, त्राटक और कपालभाति आदि शोधन क्रियाओं का विधिपूर्वक अभ्यास करना चाहिए।

आसनों के अभ्यास द्वारा : सुरक्षाबलों को प्रतिदिन आसनों को अपनी दिनचर्या का अंग बनाना चाहिए योगासनों में प्रातः काल सूर्यनमस्कार, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मरकटासन, चक्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, शशांकासन, ताड़ासन और त्रिकोणासन आदि आसनों का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए।

प्रत्याहार के पालन : सुरक्षाबलों को इन्द्रियों पर संयम प्रदान करने के साथ दिनचर्या को अनुशासित, सुव्यवस्थित और आहार विहार को शुद्ध सात्त्विक बनाना चाहिए।

प्राणायाम के अभ्यास : सुरक्षाबलों को विधिपूर्वक प्राणायामों का अभ्यास करना चाहिए। इससे प्राणशक्ति का विस्तार एवं रोगों से मुक्ति प्राप्त होती है प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर और

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

मन के मध्य संतुलन स्थापित होता है। अतः युवावस्था में विधिपूर्वक उज्जायी, शीतली, भ्रामरी और प्रणव उच्चारण अर्थात् ओम का जप करना चाहिए।

ध्यान के अभ्यास : सुरक्षाबलों को नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करवाना चाहिए।

समाधि की सकारात्मक अनुभूतियाँ : सुरक्षाबलों को सकारात्मक अनुभूतियों की और आकृष्ट करवाना चाहिए। इससे उनका जीवन तनाव से मुक्त बना रहता है।

अवलोकन

चार सप्ताह तक इस प्रकार उपरोक्त योगांगों की शिक्षा एवं अभ्यास से मानव जीवन की युवावस्था का यौगिक प्रबंधन करें और शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



18

छात्रों में तनाव

उद्देश्य

छात्रों में तनाव के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप आप छात्रों में तनाव के कारण एवं लक्षणों को जानने एवं समझने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

छात्रों में तनाव के कारण

1. **स्वास्थ्य की समस्या** : छात्र जीवन में तनाव का सबसे प्रमुख कारक छात्र का स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं से ग्रसित होना होता है।
2. **दिनचर्या एवं अनुशासन का अभाव** : अनुशासन को छात्र जीवन की रीढ़ माना जाता है। अतः इस रीढ़ के कमजोर होने पर छात्र जीवन तनाव के चपेट में आ जाता है।
3. **परिवार, विद्यालय एवं समाज का वातावरण** : छात्र जीवन पर परिवार विद्यालय एवं समाज के वातावरण का सीधा प्रभाव पड़ता है। छात्र अपने आस-पास के वातावरण, परिवार, विद्यालय एवं समाज के परिवेश को देखकर, सुनकर एवं अनुभवों से ज्ञान प्राप्त करता है। लम्बे समय तक नकारात्मक परिस्थितियों में रहने के पश्चात् कुछ परिस्थितियों में तो छात्र मादक और नशीले द्रव्यों का सेवन भी करने लगता है।
4. **पढ़ाई का अधिक दबाव एवं जिम्मेदारियों का बोझ** : अधिकतर माता-पिता अपने बच्चों पर अपने सपने पूरा करने की बड़ी-बड़ी जिम्मेदारियों का बोझ डाल देते हैं जिससे वह छात्र तनाव से ग्रसित होने लगता है।
5. **परीक्षा में सबसे अच्छा परिणाम प्राप्त करने की चिंता** : सहपाठियों के प्रति बढ़ती प्रतिस्पर्धात्मक भावना, परिवार की महत्वाकांक्षा एवं माता-पिता द्वारा पूर्व निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने का दबाव छात्र जीवन को तनाव की ओर ले जाता है।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

6. भविष्य में रोजगार प्राप्त करने की चिंता : अधिकांश छात्र भविष्य में रोजगार को लेकर बहुत चिंतित रहते हैं और आगे चलकर छात्रों की यही चिंता तनाव का रूप ग्रहण करने लगता है

छात्रों में तनाव के लक्षण

छात्रों के तनाव से ग्रस्त होने पर निम्न लक्षण प्रकट होते हैं-

1. विद्यार्थी के भूख में परिवर्तन
2. विद्यार्थी के सिर में दर्द
3. गला-सुखनेचा,
4. बार-बार मूत्र का वेग होना
5. छात्र में अकेलापन, दर, बेचैनी, व्याकुलता अथवा भ्रम उत्पन्न होना
6. लोगों से मिलना-जुलना बंद कर देना
7. छात्र के चेहरे पर चिंता एवं नकारात्मक भाव प्रकट होने लगता है
8. छात्र के स्वभाव में क्रोध, चिड़चिड़ापन और अधीरता आदि सांवेगिक परिवर्तन आने लगते हैं
9. छात्र की स्मरण शक्ति कमजोर होना
10. आत्मविश्वास की कमी

अवलोकन

छात्रों में तनाव की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



19

छात्रों में तनाव का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

छात्रों में तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म अर्थात् यौगिक शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, कपालभाति, त्राटक और कुंजल।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** : श्वास - प्रश्वास की सजगता के साथ संधि संचालन के अभ्यास
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, श्वासन (15 से 20 मिनट)।

नोट: प्रत्येक आसन के बाद कुछ समय विश्राम आवश्यक है।

4. प्राणायाम :

- नाडीशोधन,
- भ्रामरी,

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

- उज्जायी,
- चन्द्रभेदी

5. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



सामान्यजनों में मानसिक तनाव

उद्देश्य

सामान्यजनों में मानसिक तनाव के कारण जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सामान्यजनों में मानसिक तनाव के कारण को जानने एवं समझने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

सामान्यजनों में तनाव के कारण

1. **शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने की समस्या:** वर्तमान समय में विकृत आहार-विहार और प्रदुषण के कारण सामान्यजनों के लिए अपने स्वास्थ्य को बनाए रखना एक बड़ी चुनौती हो गया है।
2. **जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं:** कुछ ऐसी घटनाएं जैसे व्यापार में घाटा, बच्चे का परीक्षा में फेल हो जाना, माता-पिता का बीमार पड़ जाना आदि उसे तनाव की ओर ले जाती हैं।
3. **कार्य में असफलता की चिंता का नकारात्मक चिंतन:** कुछ परिस्थितियों में समाज एवं परिवार के सदस्य किसी मनुष्य के मन में नकारात्मक भावनाओं की वृद्धि कर देते हैं जिस कारण मनुष्य अधिक चिंता से ग्रस्त होकर तनाव में फस जाता है।
4. संसाधनों का अभाव एवं आर्थिक कमजोरी की समस्या।
5. **दूसरों पर निर्भरता की समस्या:** मनुष्य की दूसरों पर निर्भरता उनके आत्मविश्वास में कमी का प्रमुख कारण बन जाती है और स्वयं के आत्मविश्वास के अभाव में ऐसे मनुष्य बहुत जल्दी तनाव की चपेट में आ जाते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

सामान्यजनों में मानसिक तनाव की स्थिति जानने के लिए प्रमुख कारणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



21

सामान्यजनों में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

सामान्यजनों में मानसिक तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म अर्थात् यौगिक शुद्धि क्रियाओं में धौति, बस्ति, नेति, नौलि, कपालभाति, त्राटक और कुंजल।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – श्वास – प्रश्वास की सजगता के साथ संधि संचालन के अभ्यास
3. **आसन:**
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (5 से 10 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (15 से 20 मिनट)।

नोट: प्रत्येक आसन के बाद कुछ समय विश्राम आवश्यक है।

4. प्राणायाम :

- नाडीशोधन,

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- चन्द्रभेदी
- शीतली

5. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव

उद्देश्य

कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव के कारण जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव के कारण को जानने एवं समझने में सक्षम हो सकेंगे।

विधि

कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव

1. **शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने की समस्या** : इस क्षेत्र में मनुष्य की दिनचर्या एवं खान-पान प्रायः अव्यवस्थित रहता है जिससे, इस क्षेत्र से जुड़े व्यक्तियों का बहुत समय अपने सेवा कार्यों में व्यतीत होता है जिस कारण वह अपने स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान नहीं दे पाते।
2. **प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण में कंपनी को आगे बढ़ाने की समस्या** : दायित्व के साथ प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण की चुनौती इस क्षेत्र में मानसिक तनाव का प्रमुख कारण होता है।
3. **अनिश्चितता एवं जोखिमयुक्त वातावरण** : कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर बहुत अनिश्चितताओं और जोखिम से भरा हुआ क्षेत्र होता है जिसमें निरंतर उतार-चढ़ाव होते रहते हैं जो की मानसिक तनाव को उत्पन्न करने में बहुत महत्वपूर्ण कारक होते हैं।
4. **सकारात्मक दृष्टिकोण का अभाव** : इस क्षेत्र में सकारात्मक दृष्टिकोण की बहुत आवश्यकता है सकारात्मक दृष्टिकोण नहीं रखने से तनाव उत्पन्न होने लगता है।
5. **स्वयं की क्षमताओं एवं आत्मविश्वास का अभाव** : स्वयं की क्षमताओं पर विश्वास नहीं होने से मनुष्य तनाव के चपेट में आ जाता है।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

सामान्यजनों में मानसिक तनाव की स्थिति जानने के लिए प्रमुख कारणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



23

कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिकतनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म अर्थात् यौगिक शुद्धि क्रियाओं में शंखप्रक्षालन, धौति, बस्ति, नेति, नौलि, कपालभाति, त्राटक और कुंजला।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - श्वास - प्रश्वास की सजगता के साथ संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (5 से 10 बार)।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

- पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

नोट: प्रत्येक आसन के बाद कुछ समय विश्राम आवश्यक है।

4. प्राणायाम

- अनुलोम-विलोम
- नाडीशोधन,
- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- चन्द्रभेदी
- शीतली

5. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....



टिप्पणियाँ

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

24

श्वसन तंत्र के रोग - साइनोसाइटिस

उद्देश्य

साइनोसाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप साइनोसाइटिस के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो साइनोसाइटिस से ग्रसित होंगे।

विधि

साइनोसाइटिस के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. नासिका के भीतर की झिल्ली में बैक्टीरिया या फंगस के संक्रमण के कारण नासिका क्षेत्र में दर्द के साथ सूजन होना।
2. लगातार जुकाम के साथ श्लेष्मा का अधिक स्राव होना।
3. नासिका के चारों ओर चेहरे पर सूजन आ जाना।
4. शरीर में शक्तिहीनता के साथ तेज सिरदर्द रहना।
5. नासिका में गंध ग्रहण करने की शक्ति क्षीण हो जाना।
6. नासिका में साइनस की जगहों पर दबाने से दर्द होना।
7. नाक की हड्डी बढ़ना अथवा टेढ़ी होने के कारण श्वास लेने में आवाज के साथ परेशानी होना।
8. खांसी के साथ नासिका में कफ जम जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण श्वसन तंत्र के साइनस रोग की ओर संकेत करते हैं

अवलोकन

रोगी में साइनस की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

25

श्वसन तंत्र के रोग - साइनोसाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

साइनोसाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप साइनोसाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजल और त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, श्वासन (20 से 30 मिनट)।

4. प्राणायाम :

- नाडीशोधन,
- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- योगमुद्रा,
- शाम्भवी मुद्रा,
- काकी मुद्रा,
- महामुद्रा,
- ताड़ाकी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : श्वसनतंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियाँ

श्वसन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



श्वसन तंत्र के रोग - टॉन्सिलाइटिस

उद्देश्य

टॉन्सिलाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप टॉन्सिलाइटिस के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो टॉन्सिलाइटिस से ग्रसित होंगे।

विधि

टॉन्सिलाइटिस के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. गले में स्थित टॉन्सिल ग्रंथियों में संक्रमण के कारण इस क्षेत्र में दर्दके साथ सूजन होना।
2. गले में कफ की अधिकता के साथ खराश होना।
3. गले में तीव्र वेदना के साथ कुछ भी निगलने में बहुत परेशानी होना।
4. शरीर में कमजोरी के साथ बुखार से ग्रस्त हो जाना।
5. बोलने में परेशानी साथ आवाज परिवर्तित हो जाना।
6. गर्दन में दर्द के साथ सिरदर्द होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण श्वसन तंत्र के टॉन्सिलाइटिस रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में टॉन्सिलाइटिस की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



श्वसन तंत्र के रोग - टॉन्सिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

टॉन्सिलाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप टॉन्सिलाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजल और त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- योगमुद्रा,
- शाम्भवी मुद्रा,
- काकी मुद्रा,
- महामुद्रा,
- ताड़ाकी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : श्वसनतंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियाँ

श्वसन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

28

श्वसन तंत्र के रोग - ब्रोंकाइटिस

उद्देश्य

ब्रोंकाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप ब्रोंकाइटिस के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो ब्रोंकाइटिस से ग्रसित होंगे।

विधि

ब्रोंकाइटिस के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. श्वसनियों में संक्रमण के कारण वक्ष प्रदेश में तीव्र दर्द होना।
2. कफ की अधिकता के साथ खांसी होना एवं खांसते समय बहुत परेशानी होना।
3. श्वसन क्रिया अव्यवस्थित होने के साथ श्वास फूलना।
4. श्वसन गति में वृद्धि के साथ नाड़ी दर बढ़ जाना।
5. शरीर में कमजोरी के साथ ठण्ड लगते हुए बुखार आ जाना।
6. सम्पूर्ण शरीर में दर्द के साथ बच्चों में निमोनिया हो जाना।
7. लगातार नाक बहना और भूख नहीं लगना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण श्वसन तंत्र के ब्रोंकाइटिस रोग की ओर संकेत करते हैं

अवलोकन

रोगी में ब्रोंकाइटिस की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

29

श्वसन तंत्र के रोग - ब्रोंकाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

ब्रोंकाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप ब्रोंकाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजल और त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- योगमुद्रा
- शाम्भवी मुद्रा
- काकी मुद्रा
- महामुद्रा
- ताड़ाकी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : श्वसनतंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

श्वसन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



30

श्वसन तंत्र के रोग – अस्थमा

उद्देश्य

अस्थमा के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अस्थमा के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो अस्थमा से ग्रसित होंगे।

विधि

अस्थमा के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. अचानक श्वसन क्रिया तीव्र होने के साथ अनियमित और अव्यवस्थित होना।
2. बहुत खांसी उठना और खांसते -खांसते व्यक्ति का होश खो देना।
3. रात्रि में खांसी आना और प्रातः काल नियमित रूप से लगातार खांसी उठना।
4. सामान्य कार्य करने पर ही श्वास फूलना।
5. शरीर में कमजोरी के साथ ठण्ड लगते हुए बुखार आ जाना।
6. सम्पूर्ण शरीर में दर्द के साथ आलस्य और भारीपन का बने रहना।
7. कफ के साथ खांसी का लम्बे समय तक बने रहना।
8. वक्ष प्रदेश में दर्द के साथ शरीर में शक्तिहीनता का अनुभव होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण श्वसन तंत्र के अस्थमा रोग की ओर संकेत करते हैं

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में अस्थमा की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



31

श्वसन तंत्र के रोग – अस्थमा की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

अस्थमा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अस्थमा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजल और त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम
 - नाडीशोधन
 - भ्रामरी
 - उज्जायी
 - भस्त्रिका
 - सूर्यभेदी
5. मुद्रा एवं बंध
 - योगमुद्रा,
 - शाम्भवी मुद्रा,
 - काकी मुद्रा,
 - महामुद्रा,
 - ताड़ाकी मुद्रा
6. शिथलीकरण के अभ्यास
 - योगनिद्रा
 - मन्त्र
 - ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
 - प्रातः कालीन भ्रमण
 - सात्त्विक यौगिक आहार
 - समय पालन
 - स्वाध्याय
 - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : श्वसनतंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

श्वसन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

32

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-कोरोनरी आटरी डिजीज

उद्देश्य

कोरोनरी आटरी डिजीज के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कोरोनरी आटरी डिजीज के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो कोरोनरी आटरी डिजीज से ग्रसित होंगे।

विधि

कोरोनरी आटरी डिजीज के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. सीने में बहुत तेज दर्द के साथ सुई के समान चुभन का होना इस रोग का सबसे प्रमुख व महत्वपूर्ण लक्षण होता है।
2. सीने में बहुत तेज दर्द के साथ दिल का दौरा भी पड़ जाता है।
3. दीर्घ श्वास में परेशानी होने के साथ छोटी श्वासे आना एवं श्वासों का फूलना।
4. सीने में दर्द के साथ जी मिचलाना।
5. असामान्य रूप से बिना कार्य किए हुए बहुत थकान होना।
6. वक्ष में सूजन के साथ ठंडा पसीना आना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण हृदय से सम्बन्धित कोरोनरी आटरी डिजीज रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में कोरोनारी आर्टरी डिजीज रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

33

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-कोरोनरी आटरी डिजीज की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

कोरोनरी आटरी डिजीज को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कोरोनरी आटरी डिजीज को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, शंखप्रक्षालन, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजल और त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- योगमुद्रा
- शाम्भवी मुद्रा
- काकी मुद्रा
- महामुद्रा
- ताड़ाकी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : हृदय रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

1. हृदय के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
2. उच्च रक्तचाप की अवस्था में कुंजल, नेति, शंखप्रक्षालन आदि प्रक्रियाओं में नमक के पानी का प्रयोग न करें, अपितु, नमक के स्थान पर सौंफ को उबालकर और छानकर पानी का प्रयोग करें।
3. शीर्षासन का अभ्यास न करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



34

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-एंजाइना पेक्टोरिस रोग

उद्देश्य

एंजाइना पेक्टोरिस रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप एंजाइना पेक्टोरिस रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो एंजाइना पेक्टोरिस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

एंजाइना पेक्टोरिस रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. सीने में बायीं ओर हल्का अथवा तेज दर्द होना इस रोग का सबसे प्रमुख मूल लक्षण होता जो इस रोग की ओर संकेत करता है।
2. छाती में जलन के साथ बेचैनी महसूस होना।
3. सीने में जकड़न के साथ भारीपन महसूस होना।
4. सीने का दर्द कन्धों, गले और पीठ की ओर भी फैलना शरीर में कमजोरी के साथ कार्य करने में रुचि का अभाव होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण हृदय से सम्बन्धित एंजाइना पेक्टोरिस रोग की ओर संकेत करते हैं।

नोट: इस रोग की जांच के लिए आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में एल्क्ट्रोकार्डियोग्राम (इ.सी.जी) कराया जाता है।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में एंजाइना पेक्टोरिस रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



35

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-एंजाइना पेक्टोरिस रोग की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

एंजाइना पेक्टोरिस रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप एंजाइना पेक्टोरिस रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, शंखप्रक्षालन, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजलऔर त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम
 - नाडीशोधन
 - भ्रामरी
 - उज्जायी
 - भस्त्रिका
 - सूर्यभेदी
5. मुद्रा एवं बंध
 - योगमुद्रा,
 - शाम्भवी मुद्रा,
 - काकी मुद्रा,
 - महामुद्रा,
 - ताड़ाकी मुद्रा
6. शिथलीकरण के अभ्यास
 - योगनिद्रा
 - मन्त्र
 - ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
 - प्रातः कालीन भ्रमण
 - सात्त्विक यौगिक आहार
 - समय पालन
 - स्वाध्याय
 - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : हृदय रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

सावधानियां

1. हृदय के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
2. उच्च रक्तचाप की अवस्था में कुंजल, नेति, शंखप्रक्षालन आदि प्रक्रियाओं में नमक के पानी का प्रयोग न करें, अपितु, नमक के स्थान पर सौंफ को उबालकर और छानकर पानी का प्रयोग करें।
3. शीर्षासन का अभ्यास न करें।

परिणाम

.....

टिप्पणी

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

36

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-रक्तचाप रोग

उद्देश्य

रक्तचाप रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप रक्तचाप रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो रक्तचाप रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

जब हृदय सिकुड़ता है तो 120 mm of Hg का दबाव होता है जिसे सिस्टोलिक प्रेशर और जब हृदय फैलता है तो 80 mm of Hg का दबाव होता है जिसे डायस्टोलिक प्रेशर कहा जाता है इस प्रकार स्वस्थ मनुष्य का रक्त चाप 120-80 mm of Hg होता है जिस स्फेमोमेनोमीटर नामक यंत्र की सहायता से मापा जाता है परन्तु जब किन्हीं कारणों या परिस्थितियों के प्रभाव से रक्तचाप इस सामान्य स्तर से अधिक या कम होता है तब उस अवस्था को रक्तचाप की संज्ञा दी जाती है।

इस रोग के दो प्रमुख प्रकार होते हैं -

1. उच्चरक्तचाप
2. निम्नरक्तचाप

1. उच्च रक्तचाप

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. तेज सिरदर्द के साथ पसीना आना।

2. श्वास गति और नाड़ी स्पंदन की दर अचानक तेज हो जाना।
3. हाथों – पैरों में सूक्ष्म कम्पन होने के साथ श्वास फूलना।
4. संवेगों पर नियंत्रण का अभाव होने के साथ अधिक क्रोध और स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाना।
5. बेचैनी के साथ नींद में कमी होना और नाक से खून निकलना उच्च रक्तचाप के लक्षण हैं।



टिप्पणियाँ

2. निम्न रक्तचाप

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. सिर में हल्का दर्द के साथ हाथ-पैर ठन्डे रहना।
2. श्वास गति और नाड़ी स्पंदन की दर अनिमित्त हो जाना।
3. हाथों-पैरों में शक्तिहीनता के साथ कार्य में मन नहीं होना।
4. जी-मिचलाना, उल्टी होना, धुंधला दिखलाई देना और बेहोशी होना निम्न रक्तचाप रोग के लक्षण हैं।

शरीर में उपरोक्त लक्षण हृदय से सम्बन्धित रक्तचाप रोग की ओर संकेत करते हैं।

नोट: इस रोग की जांच के लिए आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में एलक्ट्रोकार्डियोग्राम (इ.सी.जी.) कराया जाता है।

अवलोकन

रोगी में रक्तचाप रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

37

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-रक्तचाप रोग की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

रक्तचाप रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप रक्तचाप रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, शंखप्रक्षालन, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजल और त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- योगमुद्रा,
- शाम्भवी मुद्रा,
- काकी मुद्रा,
- महामुद्रा,
- ताड़ाकी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : हृदय रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियाँ

1. हृदय के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
2. उच्च रक्तचाप की अवस्था में कुंजल, नेति, शंखप्रक्षालन आदि प्रक्रियाओं में नमक के पानी का प्रयोग न करें, अपितु, नमक के स्थान पर सौंफ को उबालकर और छानकर पानी का प्रयोग करें।
3. शीर्षासन का अभ्यास न करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



38

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग- इस्केमिक हृदय रोग

उद्देश्य

इस्केमिक हृदय रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप इस्केमिक हृदय रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस्केमिक रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

इस्केमिक हृदय रोग के लक्षण

जब शरीर में हृदय से सम्बन्धित धमनियां क्षतिग्रस्त या वसा जमने के कारण इनका आकार संकरा हो जाता है तब उस स्थिति में हृदय में रक्त का संचार की क्रिया बाधित होने लगती है और सीने में तीव्र चुभन के साथ दर्द उत्पन्न होता है जिसे इस्केमिक हृदय रोग कहा जाता है।

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. सीने में बहुत तेज दर्द के साथ सुई के समान चुभन होना इस रोग का सबसे प्रमुख व महत्वपूर्ण लक्षण होता है।
2. सीने में बहुत तेज दर्द के साथ दिल का दौरा भी पड़ जाता है।
3. दीर्घ श्वास में परेशानी होने के साथ छोटी श्वासें आना एवं श्वासों का फूलना।
4. सीने में दर्द के साथ जी मिचलाना।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

5. असामान्य रूप से बिना कार्य किए हुए बहुत थकान होना।
6. वक्ष में सूजन के साथ ठंडा पसीने की अनुभूति होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण इस्केमिक हृदय रोग से सम्बन्धित की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में इस्केमिक हृदय रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



39

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - इस्केमिक हृदय रोग की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

इस्केमिक हृदय रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप रक्तचाप रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, शंखप्रक्षालन, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजल और त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- योगमुद्रा
- शाम्भवी मुद्रा
- काकी मुद्रा
- महामुद्रा
- ताड़ाकी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : हृदय रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

सावधानियां

1. हृदय के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
2. उच्च रक्तचाप की अवस्था में कुंजल, नेति, शंखप्रक्षालन आदि प्रक्रियाओं में नमक के पानी का प्रयोग न करें, अपितु, नमक के स्थान पर सौंफ को उबालकर और छानकर पानी का प्रयोग करें।
3. शीर्षासन का अभ्यास न करें।

परिणाम

.....

टिप्पणी

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

40

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - वेरिकोज शिरा रोग

उद्देश्य

वेरिकोज शिरा रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप वेरिकोज शिरा रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो वेरिकोज शिरा रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

वेरिकोज शिरा रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. पैरों पर नीली और लाल रंग की नसें असामान्य रूप से उभार लिए हुए अलग से दिखलाई पड़ना इस रोग का सबसे प्रमुख एवं मूल लक्षण है।
2. पैरों के इन भागों में भारीपन के जलन की अनुभूति होती है।
3. लम्बे समय तक लगातार खड़े होकर कार्य करने से उपरोक्त समस्या बढ़ने लगती है।
4. रोग की गंभीर अवस्था में त्वचा के रंग में परिवर्तन, त्वचा में सूजन और नसों में कठोरता आने लगती है।
5. पैर के टखने के पास से इसका क्षेत्र फैलने लगता है और इस स्थान पर खुजली, जलन और बेचैनी होने लगती है।

शरीर में उपरोक्त लक्षण वेरिकोज शिरा रोग से सम्बन्धित की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में वेरिकोज शिरा रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

41

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग - वेरिकोज शिरा रोग की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

वेरिकोज शिरा रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप वेरिकोज शिरा रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, शंखप्रक्षालन, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, कपालभाति, कुंजल और त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- योगमुद्रा
- शाम्भवी मुद्रा
- काकी मुद्रा,
- महामुद्रा,
- ताड़ाकी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : हृदय रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

1. हृदय के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
2. उच्चरक्तचाप की अवस्था में कुंजल, नेति, शंखप्रक्षालन आदि प्रक्रियाओं में नमक के पानी का प्रयोग न करें, अपितु, नमक के स्थान पर सौंफ को उबालकर और छानकर पानी का प्रयोग करें।
3. शीर्षासन का अभ्यास न करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



42

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -अपच

उद्देश्य

अपच रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अपच रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो अपच रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

अपच रोग के लक्षण

जब पाचन तंत्र में भोजन का पाचन नहीं हो पाता है और ग्रहण किया गया भोजन बिना पचा ही रहने लगता है, उस अवस्था को अपच रोग कहा जाता है।

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. पेट में जलन होना और भारीपन के साथ खट्टी डकारें आना।
2. पेट में गैस बनते हुए पेट फूलना और दर्द होना।
3. भूख कम होने के साथ भोजन के प्रति अरुचि होना।
4. जी मिचलाना, मुंह में पानी आना और गले - कलेजे में जलन होना।
5. कभी कब्ज तो कभी दस्त होना।
6. शरीर में शक्तिहीनता और कार्यों में रूचि का अभाव होना।
7. शरीर में आलस्य, भारीपन और सुस्ती रहने के साथ नींद कम हो जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण अपच रोग से सम्बन्धित की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में अपच रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



43

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - अपच की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

पाचन तंत्र के अपच रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अपच रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : पाचन तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

सावधानियां

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।
2. पाचन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

44

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - कब्ज

उद्देश्य

कब्ज रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कब्ज रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो कब्ज रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

अपच रोग के लक्षण

जब भोजन से उत्पन्न मल सुचारु रूप से बाहर नहीं निकल पाता है और बड़ी आंत में ही एकत्र होने लगता है, यह अवस्था को कब्ज रोग कहा जाता है। इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. पेट में भारीपन के साथ शौच में कठिनाई होना और भली प्रकार पेट साफ नहीं होना।
2. जीभ पर सफेद मैल की परत जमना और श्वासों में बदबू आना।
3. भूख कम होने के साथ अधिकतर समय पेट में हल्का दर्द रहना।
4. मुंह में छाले पड़ना और चेहरे पर फुंसियां निकलना।
5. सिरदर्द के साथ चक्कर आना और स्वभाव चिड़चिढ़ा होना।
6. चेहरे पर उदासीनता के भाव, शरीर में शक्तिहीनता और कार्यों में रूचि का अभाव होना।
7. पेट साफ नहीं होने के कारण दुर्गन्धयुक्त अपान वायु का निष्कासन होना।
8. शरीर में आलस्य, भारीपन और सुस्ती रहने के साथ नींद कम हो जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण कब्ज रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में कब्ज रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

45

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - कब्ज की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

पाचन तंत्र के कब्ज रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कब्ज रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : पाचन तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियाँ

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।
2. पाचन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



46

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -एसिडिटी

उद्देश्य

एसिडिटी रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप एसिडिटी रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो कब्ज रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

एसिडिटी रोग के लक्षण

भोजन के पाचन हेतु आमाशय में स्थित ग्रंथियों से अम्ल का स्रावण किया जाता है किन्तु जब आमाशय से यह अम्ल अधिक होकर जलन उत्पन्न करता है, वह अवस्था एसिडिटी कहलाता है। इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. गले से लेकर वक्ष तक के क्षेत्र में जलन एवं हृदय प्रदेश में दर्द महसूस होना।
2. पेट में भारीपन के साथ बार-बार खट्टी डकारें आना।
3. भोजन के प्रति अरुचि होना और भूख नहीं लगना।
4. घबराहट होना, पसीना अधिक आना, जी घबराने के साथ हार्ट अटैक का संदेह होना।
5. पेट में गैस बनना और जी मिचलाने के साथ उल्टियां होना।
6. शरीर में शक्तिहीनता की अनुभूति के साथ श्वास फूलना।
7. बिना परिश्रम किए हुए शारीरिक और मानसिक थकावट होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण एसिडिटी रोग से की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में एसिडिटी रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -एसिडिटी की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

पाचन तंत्र के एसिडिटी रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप एसिडिटी रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड आदि।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : पाचन तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

सावधानियाँ

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।
2. पाचन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

48

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग –आई.बी.एस.

उद्देश्य

आई.बी.एस. रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप आई.बी.एस. रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो कब्ज रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

एसिडिटी रोग के लक्षण

आई.बी.एस. शरीर की बड़ी आंत से सम्बंधित पाचन तंत्र का रोग है इसका पूरा नाम Irritable Bowel Syndrome (IBS) है। इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. पेट में भारीपन के साथ दर्द और ऐंठन होना।
2. पेट में गैस अधिक बनना, जिसके कारण पेट फूला हुआ महसूस होना।
3. कभी कब्ज तो कभी दस्त होना।
4. मल का अधिक श्लेष्मायुक्त होना।
5. रोग की गंभीर अवस्था में शरीर का वजन काम हो जाना।
6. शरीर में कमजोरी की अनुभूति होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण आई.बी.एस. रोग से की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में आई.बी.एस. रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

49

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -आई.बी.एस. की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

पाचन तंत्र केआई.बी.एस. रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप आई.बी.एस. रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड आदि।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : पाचन तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियाँ

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।
2. पाचन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -पेप्टिक अल्सर

उद्देश्य

पेप्टिक अल्सर रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पेप्टिक अल्सर रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो पेप्टिक अल्सर रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

पेप्टिक अल्सर रोग के लक्षण

पाचन तंत्र विभिन्न अंग जैसे आमाशय, छोटी आंत और बड़ी आंत के आंतरिक भागों में होने वाले घाव को अल्सर कहा जाता है। इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. खाली पेट अथवा खाना खाने के कुछ समय बाद पेट में अचानक बहुत तेज दर्द होना।
2. पेट में बहुत गैस बनने के साथ खट्टी डकारें आना।
3. पेट के ऊपरी भाग में भारीपन के साथ दर्द और ऐंठन होना।
4. भूख में कमी आने के साथ भोजन के प्रति अरुचि उत्पन्न होना।
5. शरीर में कमजोरी के साथ शरीर का वजन कम होते जाना।
6. कुछ परिस्थितियों में सुबह-सुबह के समय उल्टियां होती हैं और रोग की गंभीर अवस्था में उल्टियों में रक्तस्राव भी होता है।
7. अल्सर रोग की गंभीर अवस्था में मल के साथ भी रक्तस्राव होने लगता है।

शरीर में उपरोक्त लक्षण पेप्टिक अल्सर रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में पेट्टिक अल्सर रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -पेप्टिक अल्सर की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

पाचन तंत्र के पेप्टिक अल्सर रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पेप्टिक अल्सर रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - सीध संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : पाचन तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

सावधानियां

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।
2. पाचन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

52

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -हर्निया

उद्देश्य

हर्निया रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप हर्निया रोग के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो हर्निया रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

हर्निया रोग के लक्षण

बड़ी आंत के किसी भाग का अपने मूल स्थान से हटकर बाहर की ओर निकलने के अर्थ में हर्निया रोग को लिया जाता है। इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. नाभि के पास के क्षेत्र में आंत का कोई भाग उभर कर बाहर की ओर निकल जाना, इस रोग का सबसे प्रमुख लक्षण होता है।
2. नाभि के पास उभरे स्थान पर सूजन के साथ दर्द होना, विशेष रूप से वजन उठाने पर पेट के इस भाग में बहुत तेज दर्द होना।
3. पेट के ऊपरी भाग में दर्द के साथ उल्टियां होना।
4. पेट में उभरे स्थान पर दर्द के साथ बुखार आ जाना
5. रोग की गंभीर अवस्था में पेट के सूजन वाले भाग में गाँठ बन जाना, जिसे चुने पर दर्द होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण हर्निया रोग से की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में हर्निया रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

53

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -हर्निया की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

पाचन तंत्र के हर्निया रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप हर्निया रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड आदि।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : पाचन तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।
2. पाचन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



पेशीय तंत्र के रोग – मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न

उद्देश्य

पेशीय तंत्र के रोग मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पेशीय तंत्र के रोग मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

पेशीय तंत्र के रोग मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. पेशियों में दर्द, ऐंठन के साथ जकड़न उत्पन्न होना।
2. पेशियों में भारीपन के साथ उस भाग में लालीपन और सूजन आना।
3. आराम करने पर दर्द में आराम के स्थान पर समस्या बढ़ जाना।
4. शरीर के भागों का मूवमेंट कम हो जाना और मूवमेंट करने पर तीव्र दर्द होना।
5. पेशियों में जकड़न और दर्द के कारण रात्रि की नींद में बाधा उत्पन्न होना और नींद नहीं आना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण पेशियों में दर्द एवं जकड़न रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में पेशियों में दर्द एवं जकड़न रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



पेशीय तंत्र के रोग – मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

पेशीय तंत्र के रोग-मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़नरोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पेशीय तंत्र के रोग – मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : पेशीय तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

सावधानियां

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।
2. पाचन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

56

अस्थि तंत्र के रोग - ऑर्थराइटिस

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के रोग ऑर्थराइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप के ऑर्थराइटिस रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

अस्थि तंत्र के रोग ऑर्थराइटिस रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. पैर शरीर के जोड़ों में सूजन के साथ तीव्र वेदना होना इस रोग का मूल लक्षण होता है।
2. जोड़ों में कठोरता आने के साथ अस्थियों का टेढ़ा हो जाना।
3. शरीर का तापक्रम बढ़ना एवं शरीर में हल्का बुखार बने रहना।
4. त्वचा पर रेशेज, झुर्रियां पड़ना और खुरदरी होना।
5. शरीर में भारीपन के साथ हाथ-पैर मोड़ने में दर्द एवं पीड़ा होना।
6. शरीर में हर समय कष्ट और पीड़ा रहने के साथ शरीर का वजन कम हो जाना।
7. निद्रा में बाधा उत्पन्न होना और अनिद्रा उत्पन्न होना।
8. स्वभाव में परिवर्तन जैसे चिड़चिड़ापन, क्रोध, बेचैनी आदि उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण अस्थि तंत्र के रोग ऑर्थराइटिस रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में अस्थि तंत्र के रोग ऑर्थराइटिस रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

57

अस्थि तंत्र के रोग - ऑर्थराइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के ऑर्थराइटिस रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप ऑर्थराइटिस रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : अस्थि तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

1. रोग की तीव्र अवस्था में रोगी को अत्यंत सावधानीपूर्वक हल्के-हल्के आसनों विशेष रूप से संधि संचालन के सूक्ष्म अभ्यास को कराना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अस्थि तंत्र के रोग – सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के रोग सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप के सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

अस्थि तंत्र के रोग सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. गर्दन में तीव्र वेदना और जकड़न के साथ गर्दन का जाम हो जाना एवं गर्दन घुमाने में बहुत तेज दर्द होना।
2. गर्दन दर्द बढ़ते हुए कन्धों में दर्द और जकड़न होना।
3. कमर दर्द के साथ आगे को झुकने में तीव्र दर्द होना।
4. हाथों व अँगुलियों में सुन्नपन होना और इन्द्रिय बोध कम होना।
5. आँखों के सामने अँधेरा छाते हुए चक्कर आना एवं सिर दर्द बने रहना।
6. गर्दन में दर्द के कारण निद्रा में बाधा उत्पन्न होना और अनिद्रा उत्पन्न होना।
7. स्वभाव में परिवर्तन जैसे चिड़चिड़ापन, क्रोध, बेचैनी आदि उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण अस्थि तंत्र के रोग सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में अस्थि तंत्र के रोग सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अस्थि तंत्र के रोग – सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती हैं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

- उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : अस्थि तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

सावधानियाँ

1. रोग की तीव्र अवस्था में रोगी को अत्यंत सावधानीपूर्वक हल्के-हल्के आसनों विशेष रूप से संधि संचालन के सूक्ष्म अभ्यास को कराना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

60

अस्थि तंत्र के रोग - पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के रोग पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप के पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

अस्थि तंत्र के रोग पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. पीठ की रीढ़ के मध्य भाग में बहुत तेज दर्द होना।
2. पीठ दर्द बढ़ते हुए रीढ़ में जकड़न होना।
3. कमर दर्द के साथ आगे को झुकने में तीव्र दर्द होना।
4. कार्य करने में असुविधा एवं दर्द होना।
5. विश्राम करने पर भी दर्द में आराम प्राप्त नहीं होना।
6. पीठदर्द के कारण निद्रा उत्पन्न होना और अनिद्रा उत्पन्न होना।
7. स्वभाव में परिवर्तन जैसे चिड़चिड़ापन, क्रोध, बेचैनी आदि उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण अस्थि तंत्र के रोग पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में अस्थि तंत्र के रोग पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

61

अस्थि तंत्र के रोग - पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के पीठ दर्द एवं कटिस्नायुशूल रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।



- उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।
4. प्राणायाम
- नाडीशोधन
 - भ्रामरी
 - उज्जायी
 - भस्त्रिका
 - सूर्यभेदी
5. मुद्रा एवं बंध
- ताड़ाकी मुद्रा
 - माण्डुकी मुद्रा
 - अश्वनी मुद्रा
 - पाशिनी मुद्रा
 - भुजंगिनी मुद्रा
6. शिथलीकरण के अभ्यास
- योगनिद्रा
 - मन्त्र
 - ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
 - प्रातः कालीन भ्रमण
 - सात्त्विक यौगिक आहार
 - समय पालन
 - स्वाध्याय
 - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : अस्थि तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

1. रोग की तीव्र अवस्था में रोगी को अत्यंत सावधानीपूर्वक हल्के-हल्के आसनों विशेष रूप से संधि संचालन के सूक्ष्म अभ्यास को कराना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अस्थि तंत्र के रोग – स्लिप डिस्क

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के रोग स्लिप डिस्क के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप स्लिप डिस्क के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

अस्थि तंत्र के रोग स्लिप डिस्क के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. कमर के निचले भाग में तेज दर्द (लोअर बैक पेन) होना।
2. रीढ़ से निकलने वाली तंत्रिकाओं (नाड़ियों) का दब जाना।
3. शरीर का असंतुलित होकर एक दिशा में झुक जाना और चलते समय एक ओर झुककर चलना।
4. दैनिक कार्य करने में असुविधा एवं दर्द होना।
5. रोग की गंभीर अवस्था में मल-मूत्र पर नियंत्रण का अभाव होना।
6. पीठ दर्द के कारण निद्रा में बाधा उत्पन्न होना और अनिद्रा उत्पन्न होना।
7. स्वभाव में परिवर्तन जैसे चिड़चिड़ापन, क्रोध, बेचैनी आदि उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण अस्थि तंत्र के रोग स्लिप डिस्क रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में अस्थि तंत्र के रोग स्लिप डिस्क की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अस्थि तंत्र के रोग - स्लिप डिस्क की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के स्लिप डिस्क के रोग को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप स्लिप डिस्क को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : अस्थि तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

सावधानियां

1. अस्थि तंत्र रोग की तीव्र अवस्था में रोगी को अत्यंत सावधानीपूर्वक हल्के-हल्के आसनों विशेष रूप से संधि संचालन के सूक्ष्म अभ्यास को कराना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

64

तंत्रिका तंत्र के रोग - माइग्रेन

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप माइग्रेन के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. सिर में भारीपन अथवा तेज दर्द होना।
2. शरीर की चयापचय दर, रक्तचाप, हृदय गति एवं श्वसन दर सामान्य से अधिक होने के साथ बेचौन एवं उग्र रहना।
3. सदैव स्वयं को तनावग्रस्त, समस्याओं एवं कठिनाइयों से घिरा अनुभव करना।
4. स्वभाव असामान्य रूप से चिड़चिड़ा, क्रोधी, परेशान एवं ईर्ष्यायुक्त हो जाना।
5. अधिक समय नकारात्मक चिंतन, उलझनों और तनाव से ग्रस्त रहने के साथ रात्रि की नींद बाधित हो जाना।
6. समस्याओं के समक्ष स्वयं को असहज एवं असक्षम अनुभव करना और निर्णय क्षमता कमजोर हो जाना।
7. शरीर तेजहीन एवं ऊर्जाहीन होने के साथ शरीर का वजन कम हो जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

65

तंत्रिका तंत्र के रोग - माइग्रेन की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप माइग्रेन को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

सावधानियां

1. तंत्रिका रोग की तीव्र अवस्था में रोगी को अत्यंत सावधानीपूर्वक हल्के-हल्के आसनों विशेष रूप से संधि संचालन के सूक्ष्म अभ्यास को कराना चाहिए।

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



66

तंत्रिका तंत्र के रोग – वर्टिगो

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिगो के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप वर्टिगो के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिगो के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. चक्कर आने के साथ मस्तिष्क घूमने लगना और आँखों के सामने अँधेरा छा जाना।
2. शरीर में अचानक बहुत अधिक पसीना आना।
3. मस्तिष्क का सही कार्य नहीं करना और चेतनाहीन हो जाना।
4. व्यक्ति का स्वयं को असंतुलित एवं अस्थिर अनुभव करना।
5. अचानक भय से ग्रस्त हो जाना।
6. आवाज देने पर भी सुनाई ना देना और प्रतिउत्तर नहीं करना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिगोरोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिगो की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



तंत्रिका तंत्र के रोग - वर्टिगो की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिगो को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप वर्टिगो को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

68

तंत्रिका तंत्र के रोग - अनिद्रा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अनिद्रा के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. रात्रिकाल में निश्चित समय पर गहरी निद्रा न आना।
2. एक बार निद्रा आने पर जल्दी ही निद्रा टूट जाना और पुनः प्रयास करने पर भी निद्रा नहीं आना।
3. प्रातःकाल उठने पर ताजगी,स्फूर्ति और ऊर्जा की कमी अनुभव करना।
4. दिनभर थकान, कमजोरी, सुस्ती और आलस्य बना रहना।
5. एकाग्रता का अभाव, सिरदर्द, स्मरण शक्ति कमजोर होना और कार्यों में अरुचि उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रारोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....



टिप्पणियाँ

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

69

तंत्रिका तंत्र के रोग - अनिद्रा की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अनिद्रा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



तंत्रिका तंत्र के रोग – आत्मकेन्द्रिता

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप आत्मकेन्द्रिता के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. अधिक समय तक स्वयं में ही खोया रहना।
2. सामाजिक निष्क्रियता होना।
3. अपनी समस्याओं को दूसरों के साथ साझा नहीं करना।
4. बौद्धिक क्रियाशीलता कम होने के साथ रचनात्मक का अभाव होना।
5. अर्थहीन क्रियाएं करना और उन्हें दोहराते रहना।
6. आवाज देने पर भी सुनाई ना देना और प्रतिउत्तर नहीं करना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



तंत्रिका तंत्र के रोग - आत्मकेन्द्रिता की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप आत्मकेन्द्रिता को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

72

तंत्रिका तंत्र के रोग - पक्षाघात

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पक्षाघात के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. शरीर के किसी भाग में सुन्नपन होना और उस भाग पर मस्तिष्क का नियंत्रण हट जाना।
2. सिर में तेज दर्द के साथ किसी भाग में अजीब अनुभूति होना।
3. सांस लेने में कठिनाई और मुंह से लार टपकना।
4. सोचने-समझने, पढ़ने-लिखने और देखने-बोलने में कठिनाई होना।
5. व्यवहार में बदलाव के साथ असामान्य व्यवहार करना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....



टिप्पणियाँ

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

73

तंत्रिका तंत्र के रोग - पक्षाघात की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पक्षाघात को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



तंत्रिका तंत्र के रोग – पार्किंसन

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पार्किंसन के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. इस रोग में हाथों-पैरों व शरीर के अन्य अंगों में सूक्ष्म कम्पन होता है जो धीरे-धीरे बढ़ता हुआ शरीर के अन्य अंगों में फैलने लगता है।
2. लिखने में कठिनाई होना, सुई में धागा पिरोने में कठिनाई होना और हाथों को स्थिर करने में कठिनाई होना।
3. शरीर के अन्य भागों की मांसपेशियों में सूक्ष्म कम्पन प्रारम्भ होने के साथ इन अंगों पर मस्तिष्क का नियंत्रण कम होना।
4. पाचन क्रिया अव्यवस्थित होने के साथ लम्बे समय तक कब्ज रोग से ग्रस्त होना।
5. शरीर की कार्यक्षमता में कमी आने के साथ श्रम करने में श्वास फूलना, चक्कर आना और खड़े होने पर अचानक आँखों के सामने अँधेरा छा जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



तंत्रिका तंत्र के रोग - पार्किंसन की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पार्किंसन को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

76

तंत्रिका तंत्र के रोग - अल्जाइमर

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अल्जाइमर के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. स्मरण शक्ति बहुत कमजोर होना, इस रोग का सबसे प्रमुख लक्षण है।
2. समय प्रबंधन का अभाव अर्थात् किसी भी कार्य करने में समय का ध्यान न रहना।
3. किसी भी कार्य के परिणाम का सही अनुमान नहीं कर पाना।
4. बौद्धिक एवं सामाजिक क्रियाशीलता कम हो जाना।
5. नए कार्य को सीख पाने में असमर्थ होना।
6. असामान्य व्यवहार करना जैसे अचानक रोना, हंसना अथवा क्रोधित होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

77

तंत्रिका तंत्र के रोग - अल्जाइमर की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अल्जाइमर को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. षट्कर्म: षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती हैं।
2. सूक्ष्म क्रियाएं - संधि संचालन के अभ्यास।
3. आसन :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



तंत्रिका तंत्र के रोग – मेनिन्जाइटिस

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मेनिन्जाइटिस के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. गर्दन में जकड़न के साथ सिर में भारीपन के साथ तेज दर्द होना।
2. शरीर का तापक्रम बढ़ने के साथ बुखार आना।
3. मस्तिष्क का सही कार्य नहीं करना और भ्रम की स्थिति उत्पन्न होना।
4. ऊँची ध्वनि एवं प्रकाश को सहन करने में असक्षम होना।
5. स्वभाव में चिड़चिड़ापन, बेचैनी एवं अनिद्रा उत्पन्न होना।
6. शारीरिक कमजोरी के साथ मानसिक शिथिलता उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



तंत्रिका तंत्र के रोग – मेनिन्जाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मेनिन्जाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

80

तंत्रिका तंत्र के रोग - मिर्गी

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मिर्गी के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. मनुष्य का कुछ समय के लिए बेसुध अथवा चेतनाहीन हो जाना।
2. हाथों-पैरों अथवा सिर को असामान्य रूप से झटकना अथवा पटकना।
3. मस्तिष्क का सही कार्य नहीं करने के कारण मनुष्य के द्वारा असामान्य व्यवहार करना।
4. शरीर की मांसपेशियों का बहुत कड़ा अथवा बिलकुल ढीला हो जाना और मनुष्य का अचानक गिर पड़ना।
5. स्वभाव में अस्थिरता आ जाना, भय-चिंता से ग्रस्त रहना और आत्मविश्वास का अभाव आदि लक्षण प्रकट होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

81

तंत्रिका तंत्र के रोग - मिर्गी की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मिर्गी को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप,
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



जीवनशैली जनितरोग – मानसिक तनाव

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप के मानसिक तनाव रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. जीवन की सामान्य क्रियाएं एवं सामान्य कार्यों में बाधा उत्पन्न होना।
2. स्मरण शक्ति कमजोर होना, भूख नहीं लगना एवं उदास अथवा उत्तेजित रहना।
3. एकाग्रता का अभाव होने के साथ किसी भी कार्य में मन नहीं लगना।
4. सांवेगिक अस्थिरता के साथ भावनात्मक क्रियाओं जैसे अचानक रोना, हंसना अथवा क्रोधित होना।
5. लगातार सिरदर्द रहना, रक्तचाप बढ़ना, बाल झड़ना एवं सफेद होना।
6. हमेशा उलझन में रहने के साथ समस्याओं से घिरे रहने के साथ दुर्व्यसनों के साथ जुड़ जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनावरोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



जीवनशैली जनितरोग - मानसिक तनाव की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मानसिक तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				



टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

84

जीवनशैली जनितरोग - मधुमेह

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मधुमेह के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मधुमेह के रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

जीवनशैली जनित रोग मधुमेह के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. बार-बार एवं ज्यादा प्यास लगने के साथ हॉठ सूखे रहना।
2. बार-बार पेशाब आना एवं पेशाब के स्थान पर चीटियों का आना।
3. लगातार भूख बने रहना एवं खाना खाने की इच्छा नहीं होना।
4. शारीरिक और मानसिक कमजोरी के साथ शरीर का वजन तेजी से कम होना।
5. चोट लगने पर घाव नहीं भरना एवं दृष्टि धुंधली हो जाना।
6. चेहरा कांतिहीन हो जाना एवं कार्यों में मन नहीं लगना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण जीवनशैली जनित रोग मधुमेह रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में जीवनशैली जनित रोग मधुमेह की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

85

जीवनशैली जनितरोग - मधुमेह की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती हैं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



जीवनशैली जनितरोग – मोटापा

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मोटापा के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मोटापा रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

जीवनशैली जनित रोग मोटापा के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. पेट पर चर्बी बढ़ने के साथ शरीर फूलकर भारी होना।
2. पेट पर मोटापा बढ़ने के साथ कूल्हे, स्तन, और हाथ-पैरों में अत्यधिक फैट जमा होना।
3. आंतरिक अंगों जैसे यकृत, मांसपेशियों, गुर्दों और हृदय आदि अंगों का आकार भी बढ़ने के साथ इनकी क्रियाशीलता कम होना।
4. शरीर में आलस्य, भारीपन होने के साथ कार्य में अरुचि उत्पन्न होना और निद्रा बढ़ जाना।
5. कम शारीरिक श्रम में ही श्वास फूलने के साथ अधिक पसीना आना।
6. शरीर भारी होने के साथ जोड़ों एवं कमर में दर्द रहना।
7. शरीर का आकार असंतुलित होने के साथ व्यक्तित्व में विकृति उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण जीवनशैली जनित रोग मोटापा रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में जीवनशैली जनित रोग मोटापा की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



जीवनशैली जनितरोग - मोटापा की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मोटापा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मोटापा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

88

थायरॉइड सम्बंधित रोग - हाइपोथायरायडिज्म

उद्देश्य

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपोथायरायडिज्म के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप हाइपोथायरायडिज्म रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपोथायरायडिज्म के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. शरीर में शक्तिहीनता के साथ वजन बहुत तेजी से बढ़ना।
2. श्वसन दर, हृदय गति एवं चयापचय दर कम हो जाना।
3. त्वचा रूखी, खुरदरी और भद्दी हो जाना और पसीना कम आना।
4. हाथ-पैर फूलने के साथ चेहरे पर सूजन आना और शरीर भद्दा हो जाना।
5. जोड़ों में दर्द और सूजन के साथ मांसपेशियों में दर्द और कार्य करने की क्षमता में कमी आना।
6. स्मरण शक्ति कम होना।
7. महिलाओं में मासिक चक्र अनियमित होना और प्रजनन क्षमता कम हो जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

89

थायरॉइड सम्बंधित रोग - हाइपोथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपोथायरायडिज्म को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप हाइपोथायरायडिज्म को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती हैं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन:**
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।



- उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

विषय - 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



थायरॉइड सम्बंधित रोग – हाइपर थायरायडिज्म

उद्देश्य

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म के लक्षणों को जानना एवं समझना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप हाइपर थायरायडिज्म रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

विधि

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. शरीरिक क्रियाशीलता में असामान्य वृद्धि होने के साथ शरीर का वजन बहुत तेजी से कम होना।
2. श्वसन दर, हृदय गति एवं चयापचय दर बढ़ जाना।
3. हाथों एवं शरीर के अन्य भागों में सूक्ष्म कम्पन प्रारम्भ होना एवं आँखें उभर कर बाहर आ जाना।
4. अधिक गर्मी लगने के साथ पसीना अधिक आना।
5. हृदय धड़कन बढ़ने के साथ उच्चरक्तचाप से ग्रस्त रहना।
6. स्वभाव उग्र एवं क्रोधी होने के साथ अनिद्रा की समस्या उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म रोग की ओर संकेत करते हैं।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

.....
.....

टिप्पणी

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



थायरॉइड सम्बंधित रोग- हाइपरथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपरथायरायडिज्म को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप हाइपरथायरायडिज्म को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, सूत्रनेति, गुनगुना पानी, त्राटक स्टैंड।

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती हैं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन:**
 - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
 - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
 - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

विषय - 10

प्रायोगिक पुस्तिका

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम

- नाडीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. मुद्रा एवं बंध

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा

6. शिथलीकरण के अभ्यास

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ गायत्री या महामृत्युंजय जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

ध्यान का अभ्यास करना : तंत्रिका तंत्र के रोगी को प्रतिदिन विधिपूर्वक ध्यान का अभ्यास एवं ईश्वर से पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिए।

अवलोकन

चार सप्ताह तक उपर्युक्त यौगिक चिकित्सा प्रदान करने के बाद शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक स्तर पर प्रभाव				
मानसिक स्तर पर प्रभाव				
भावनात्मक स्तर पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

विषय – 10

योग चिकित्सा



टिप्पणियाँ