उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

Certificate in Yoga and Naturopathy

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
षड् मासिक प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

SYLLABUS (w. e. f. 2025-26)

BOARD OF STUDIES

S. N.	Name	Designation	Department	Affiliation
1.	Prof. Ramakant Pandey	Vice-Chancellor Chairman of the committee	-	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
2.	Prof. Ishwar Bhardwaj	Professor&Dean	Yoga	Yogic Science & Human Consciousness, Dev Sanskriti, Vishwavidhyalay, Haridwar
3.	Prof. surendra Kumar Tyagi	Former Professor & Dean	Yoga	Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar
4.	Dr. Kamakhya Kumar	Associate Professor & Former Dean	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
5.	Prof. Laxminarayan Joshi	Professor & Dean Convener BOS	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
						Sessional			ESE	
			L	T	P	Credit	CT	TA		
Certificate in Yoga And Naturopathy										
1	CYN-C101	हठयोग में चिकित्सा के सिद्धान्त Principal of Hatha Yoga	4		-	2	20	10	70	100
2	CYN -C102	प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त Principles of Naturopathy	4		-	2	20	10	70	100
3	CYN -C103	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	4		-	2	20	10	70	100
4	CYN-C104	आहार पोषण एवं यौगिक जीवन शैली Diet, Nutrition & Yogic Life Style	4		-	2	20	10	70	100
5	CYN -C105	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) Practical – 1 (Asanas, Pranayama...)	-	-	12	2	-	-	100	100
6	CYN -C106	प्रयोगात्मक – (प्राकृतिक चिकित्सा प्रयोगात्मक) Practical – (Naturopathy)	-	-	4	2	-	-	100	100
					TOTAL CREDITS	**12**				**600**

L = Lecture T = Tutorial P = Practical CT = Cumulative Test TA = Teacher Assessment

Title of the Course:-

The programme shall be called "**6 Month Certificate Yoga & Naturopathy Program in Yogic Science**"

Objectives of the programme:-

- To introduce Yoga therapy, its principles and practices of Yoga to people with various lifestyle disorders.
- To make the people aware of the therapeutic and preventive value of Yoga.
- To bring peace and harmony in the society at large by introducing the Yogic way of life.
- To create therapists of high calibre to make the society free free from stress and lifestyle related diseases.

Duration:-

The minimum duration of the programme will be six month and the maximum duration will be one years.

Eligibility:-

The candidate should have completed 12th Standard in any discipline from a recognized board or equivalent.

Grade System:-

Regarding grading system, the rule of the six month course will be followed as per the University rules & regulations.

Procedure of Admission:-

The rules of university will be applicable

Seats:-

There are only 15 seats for the Course. The Examination patterns of course will semester wise. The examination Fee will be charged as per the rules of the University.

Attendance:-

Seventy five percent attendances in theory and practical classes respectively will be necessary for a candidate to appear in the final examination.

Points, if any, not covered by the provisions of this ordinance will be subject to the existing rules and regulations of the University and the Act, the statutes and the Ordinances, of the university, as applicable from time to time.

Certificate in Yoga & Naturopathy			CYN -C101					Certificate
			हठयोग में चिकित्सा के सिद्धान्त (**Principal of Hatha Yoga**)					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र हठयोग की मूल अवधारणाओं, चिकित्सीय सिद्धांतों तथा योग आधारित स्वास्थ्य संवर्धन की विधियों को समझ सकेगा। वह षट्कर्म, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान के चिकित्सीय महत्व का ज्ञान प्राप्त करेगा तथा विभिन्न जीवनशैली जनित रोगों के योगिक प्रबंधन की क्षमता विकसित करेगा।

इकाई	विवरण
1	**हठयोग एवं चिकित्सा का परिचय** हठयोग : अर्थ, स्वरूप एवं उद्देश्य, स्वास्थ्य एवं रोग की योगिक अवधारणा, शरीर, प्राण एवं मन का सम्बन्ध, स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण शरीर, पंचकोश एवं स्वास्थ्य, हठयोग एवं समग्र चिकित्सा, आधुनिक चिकित्सा एवं हठयोग का समन्वय
2	**हठयोग में चिकित्सा के मूल सिद्धांत** शुद्धि का सिद्धांत, संतुलन का सिद्धांत, प्राण ऊर्जा का सिद्धांत, मन–शरीर सम्बन्ध का सिद्धांत, क्रमिक विकास का सिद्धांत, समग्र स्वास्थ्य का सिद्धांत, योगिक जीवनशैली एवं अनुशासन
3	**हठयोग की चिकित्सीय तकनीकें** षट्कर्म एवं शरीर शुद्धि, धौति, बस्ती, नेति, नौली, कपालभाति एवं त्राटक, आसनों का चिकित्सीय महत्व, प्राणायाम एवं नाड़ी शोधन, मुद्रा एवं बन्ध की भूमिका, ध्यान एवं योग निद्रा, नादानुसंधान एवं मंत्र चिकित्सा, विश्रांति तकनीकें एवं तनाव प्रबंधन
4	**रोगों का हठयोगिक प्रबंधन** जीवनशैली विकारों में हठयोग, उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोग, मधुमेह एवं मोटापा, श्वसन सम्बन्धी विकार, पाचन तंत्र विकार, मनोकायिक एवं मानसिक रोग, अस्थि एवं पेशीय विकार, तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन, प्रतिरक्षा क्षमता एवं स्वास्थ्य संवर्धन
5	**चिकित्सीय अनुप्रयोग एवं अनुसंधान** योग चिकित्सा प्रोटोकॉल निर्माण, हठयोग एवं पुनर्वास चिकित्सा, सामुदायिक स्वास्थ्य एवं योग, वृद्धावस्था एवं महिला स्वास्थ्य में योग, हठयोग पर आधुनिक वैज्ञानिक शोध, चिकित्सीय केस स्टडी, योग चिकित्सा की सीमाएँ एवं सावधानियाँ, नैतिकता एवं चिकित्सीय आचार

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

शिव संहिता

योग और रोग स्वामी सत्यानंद सरस्वती -

Yogic Management of Common Diseases - Swami Karmananda Saraswati

Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar

Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar

Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Certificate in Yoga & Naturopathy							CYN -C102		Certificate
							प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त **Principles of Naturopathy**		
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)		Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	0	100		02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास, सिद्धांतों एवं उपचार पद्धतियों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, वायु चिकित्सा, उपवास तथा प्राकृतिक आहार के महत्व को समझ सकेगा और स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग निवारण में इनके व्यावहारिक उपयोग को सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त–रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय, आकृति निदान।
2	जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियां, जलपान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ–पैर की पट्टियां, स्पंज, एनिमा।
3	मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा– मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। मृतिका स्नान। सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया–प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।
4	उपवास– सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया–प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर।
5	अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, विधियां– समानय, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बेलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

संदर्भ ग्रन्थ–

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांड्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाड्मय, खण्ड– 41
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition - Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh
Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru
The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Certificate in Yoga & Naturopathy			CYN -C103					Certificate
			शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान **Human Anatomy & Physiology**					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय का अध्ययन करने के बाद छात्र मानव शरीर की संरचना एवं विभिन्न अंग-प्रणालियों की कार्यप्रणाली को समझ सकेगा। वह अस्थि, पेशी, श्वसन, परिसंचरण, पाचन, अंतःस्रावी एवं उत्सर्जन तंत्रों के कार्यों का ज्ञान प्राप्त करेगा तथा इन प्रणालियों पर योग के प्रभाव का वैज्ञानिक अध्ययन कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	मानवीय कोशिका– संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरूणास्थि का स्थान, तरूणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरूका सन्धि स्थल की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।
2	पेशीतन्त्र– मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव। श्वसन तन्त्र– श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया–वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रकियायें। श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
3	रक्त परिसंचरण तंत्र– रक्त की रचना, श्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी–शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया। पाचन तन्त्र–पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेटस का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
4	अन्तःस्त्रावी तन्त्र– अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थी, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।
5	उत्सर्जन तन्त्र– उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रकिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय किया शरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई
शरीर रचना विज्ञान – एम.एम. गौरे
Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Certificate in Yoga & Naturopathy			CYN -C104 आहार पोषण एवं यौगिक जीवन शैली Diet, Nutrition & Yogic Life Style					Certificate
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र पोषक तत्वों, संतुलित आहार तथा योगिक जीवनशैली के सिद्धांतों को समझ सकेगा। वह विभिन्न खाद्य समूहों के पोषण मूल्य का आकलन करना, स्वास्थ्यवर्धक आहार योजना बनाना तथा विभिन्न रोगों में आहार चिकित्सा के उपयोग को सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**आहार और पोषण** की अवधारणा, वर्गीकरण, स्थूल पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव सूक्ष्म पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव, वसा एवं जल में घुलनशील पोषक तत्व, स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव।
2	**आहार** की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबन्धन में इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त, संतुलित आहार, कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, बसा – स्रोत, पोषण क्षमता, महत्व, खनिज – कैल्शियम, लौह, फास्फोरस, विटामिन – स्रोत, भूमिका और आवश्यकता
3	**आहार समूह –** अनाज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दलहन, फली और तेल बीज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दूध व दूध से बने उत्पाद – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता सब्जी व फल – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता वसा, तेल और शक्कर – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
4	**आहार और चयापचय –** ऊर्जा – अवधारणा, परिभाषा, तत्व, घटक व आवश्यकता, असंतुलित ऊर्जा, चयापचय की अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, कार्बोहाइड्रेट लिपिड व प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, ऊर्जा की आवश्यकता, उपयोगिता एवं क्रियाशीलता।
5	**आहारीय चिकित्सा–** अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धान्त, क्षेत्र व परिसीमा। आहार चिकित्सा के अवयव– अनाज, दालें, फल, सब्जियां, मसाले, दूध, दही, मठठा, शहद व इनके उपचार सम्बन्धी कतिपय उदाहरण। मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा रक्ताल्पता, पीलिया व दृष्टि दोष में आहारीय चिकित्सा।

सन्दर्भ ग्रंथ –

जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाइटी
आहार एवं पोशण विज्ञान – रिवा साहनी
Diet and Nutrition - H.K. Bakhru
Nutrition & Dieteics - Dr. Jyoti Singh

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Certificate in Yoga & Naturopathy			CYN -C105					Certificate
			प्रयोगात्मक – एक **Practical – 1**					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	100	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस व्यावहारिक पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र विभिन्न योगासनों, प्राणायामों, षट्कर्मों, मुद्राओं, बन्धों एवं ध्यान तकनीकों का अभ्यास करना सीख सकेगा। वह योगाभ्यास की सही विधि, सावधानियों एवं स्वास्थ्य लाभों को समझते हुए स्वयं तथा दूसरों को सुरक्षित रूप से योगाभ्यास कराने में सक्षम होगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	20
प्राणायम	लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	10
षटकर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति / कुंजल क्रिया 4. वातकर्म कपाल भाति	10
मुद्रा–बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		10

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चौखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर

Certificate in Yoga & Naturopathy			CYN -C106					Certificate
		प्रयोगात्मक – (प्राकृतिक चिकित्सा प्रयोगात्मक) Practical – (Naturopathy)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र प्राकृतिक चिकित्सा की प्रमुख व्यावहारिक विधियों जैसे जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा एवं अभ्यंग (मालिश) का प्रशिक्षण प्राप्त करेगा। वह विभिन्न उपचार प्रक्रियाओं को सही ढंग से लागू करना, उनके लाभों को समझना तथा प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग प्रबंधन की मूल दक्षता विकसित कर सकेगा।

विवरण	अंक
जल प्रयोग की विधियां – विभिन्न तापक्रम के जल का प्रयोग, जलपान, उषापान, स्पंज, एनिमा, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान। **मिट्टी के प्रयोग** – पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ–पैर की पट्टियां, मृतिका स्नान। **अभ्यंग** – समान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि।	70
मौखिकी	30

सन्दर्भ ग्रन्थ–

नेचर क्योर – एव. के. बखरू
प्राकृतिक चिकित्सा – डॉ. पी. डी. मिश्रा
प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग – डॉ. नरेन्द्र कुमार नीरज
प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान – डॉ. शरण प्रसाद
चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड– 41
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – राकेश जिन्दल
History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh

• • •