मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम
पाठ्यक्रम कोड-822

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

6

प्रायोगिक विषय
अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां

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.)
वेवसाइटः www.nios.ac.in, टॉल फ्री नंबर 18001809393

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम
प्रायोगिक विषय: अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां (822)

आभार

सलाहकार एवं मार्ग-दर्शन समिति

प्रोफेसर सरोज शर्मा
अध्यक्ष
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
नोएडा (उत्तर प्रदेश)

श्री एस के प्रसाद
निदेशक, व्यावसायिक शिक्षा विभाग
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
नोएडा (उत्तर प्रदेश)

डॉ. टी एन गिरि
संयुक्त निदेशक, व्यावसायिक शिक्षा विभाग
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
नोएडा (उत्तर प्रदेश)

श्रीमती अनीता नायर
उपनिदेशक, व्यावसायिक शिक्षा विभाग
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
नोएडा (उत्तर प्रदेश)

पाठयक्रम-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. गोपाल जी
गेस्ट प्रोफेसर (योग)
दिल्ली यूनिवर्सिटी, दिल्ली

डॉ. निधि गर्ग
सहा. प्रोफेसर, संस्कृति विश्वविद्यालय
मथुरा (उ.प्र.)

डॉ. सुरेश लाल बरनवाल
विभागाध्यक्ष, योग विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार

श्रीमती सरिता शर्मा
निदेशक
योग सरिता फाउंडेशन, दिल्ली

डॉ. स्नेहलता
एसो. प्रोफेसर, वी.वाई.डी.एस.
आयु. मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल
खुर्जा (उ.प्र.)

डॉ. रामअवतार शर्मा
योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्नमेंट
हॉस्पिटल, जिला नूंह, हरियाणा

योगाचार्या सीमा सिंह
निदेशक, इंटीग्रल योग केंद्र
वैशाली, गाजियाबाद (उत्तर प्रदेश)

श्री आदित्य भारद्वाज
संयुक्त सचिव
अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ
दिल्ली

आचार्य कौशल कुमार
निदेशक
राष्ट निर्माण योग संस्थान, दिल्ली

डॉ. निधीश यादव
सहा. प्रोफेसर, पतंजलि योगपीठ
विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखंड)

डॉ. पवन कुमार चौहान
व.का. अधिकारी (योग एवं प्रा.चि.)
व्यावसायिक शिक्षा विभाग
रा.मु.वि.शि.सं., नोएडा (उ.प्र.)

लेखन टीम

आचार्य विक्रमादित्य
निदेशक
विवेकानंद हॉस्पीटल, दिल्ली

डॉ. तबस्सुम फातिमा
योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र
थाने, मुंबई (महाराष्ट्र)

डॉ. मोनिका हीरा
सी. एम. ओ.
विवेकानंद प्राकृतिक चिकित्सालय, दिल्ली

सहायक दल

डॉ. राजेन्द्र प्रताप मलिक
प्रवक्ता, योग विभाग, एम.बी. गवर्न्मेण्ट पी.जी. कॉलेज
हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखंड

डॉ. रामअवतार शर्मा
योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्न्मेण्ट
हॉस्पिटल, जिला नूंह, हरियाणा

डॉ. पवन कुमार चौहान
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग एवं प्रा.चि.)
व्या.शि.वि., रा.मु.वि.शि.सं., नोएडा (उ.प्र.)

डॉ. ऊधम सिंह
सहा. प्रोफेसर, योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी
विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड

डॉ. निधीश यादव
सहा. प्रोफेसर, पतंजलि योगपीठ विश्वविद्यालय
हरिद्वार (उत्तराखंड)

संपादन

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज
पाठ्यक्रम समिति अध्यक्ष, पूर्व विभागाध्यक्ष,
योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विवि, हरिद्वार

डॉ. भानु प्रकाश जोशी
कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

योगाचार्य कौशल कुमार
सचिव, राष्ट्र निर्माण, योग संस्थान
हौज़खास, नई दिल्ली

डॉ. सुरेश बरनवाल
विभागाध्यक्ष, योग विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार

पाठयक्रम 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 विशेष सहयोग

डॉ. एस के त्यागी
विभागाध्यक्ष, योग विज्ञान विभाग
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय
हरिद्वार उत्तराखंड

डॉ. सतीश गुप्ता
निदेशक
गांधी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
संस्थान, जयपुर (राजस्थान)

डॉ. हरी सिंह यादव
निदेशक
यूनिवर्सल कम्यूनिटी हेल्थ एजुकेशन
अलीगढ़ (उ.प्र.)

केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद
आयुष मंत्रालय
भारत सरकार, दिल्ली

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।

प्राचीनकाल से ही मानव प्रकृति के सानिध्य में रहा है, जहां उसने अपनी जीवनशैली में प्रकृति को समाहित कर स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखी है। उसका खान-पान, पालन-पोषण, रोग-मुक्ति आदि सब कुछ प्रकृति ही करती है, जिसकी झलक, हमारी जीवनशैली और संस्कृति में दिखाई पड़ती है। किन्तु आज भौतिकवाद, भोग-विलासता, आधुनिक जीवनशैली और खान-पान की आदतों में बदलाव के कारण, जीवनशैली संबंधित विकार (जैसे-मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि) तेजी से बढ़ रहे हैं। इन सबसे बचने और स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त जीवन जीने के लिए एक बार फिर, योग एवं प्राकृतिक जीवनशैली को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही है। प्रकृति में रहकर, जहां स्वस्थ जीवन प्राप्त होता है वहीं योग, शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। इस दशक में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में, जो महत्वपूर्ण कार्य हो रहा है, वह निसंदेह ही बहुत महत्वपूर्ण है।

मुझे प्रसन्नता है कि, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र के अन्तर्गत आपने राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS) के प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम का चुनाव किया है। यह दो वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम है, जो स्वास्थ्य एवं चिकित्सा की दृष्टि से अति महत्वपूर्ण है। इसमें छः माह की इन्टर्नशिप को भी शामिल किया गया है । पाठ्यक्रम का उद्देश्य प्रशिक्षार्थियों में प्राकृतिक चिकित्सा हेतु कौशल विकसित करना एवं सक्षम बनाना है, ताकि वे सरकारी-गैर सरकारी स्वास्थ्य व योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों में रोजगार प्राप्त कर सके, अथवा स्वरोजगार कर आत्म निर्भर बन सके, तथा स्वस्थ भारत का निर्माण कर सकें।

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, कार्यक्रम संयोजक, योग एवं प्रा. चि. विभाग, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ. सुरेश लाल 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, डॉ. सत्येन्द्र मिश्रा, योग शिक्षक, योगविभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ आदि प्रतिष्ठित विद्वानों के साथ मिलकर इस पाठ्यक्रम को विकसित किया।

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

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

मैं आपके सफल व उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूँ!

प्रोफेसर सरोज शर्मा
अध्यक्ष, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, नोएडा

शिक्षार्थियों के लिए दो शब्द ...

प्रिय शिक्षार्थियों,

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान के इस डिप्लोमा कार्यक्रम में आपका स्वागत है!

आधुनिकता के इस भौतिक दौर में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और सुरक्षित इलाज की आज सभी को आवश्यकता है। लोग अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर काफी सजग हैं। वे समझने लगे हैं कि प्रकृति के साथ योगमयी जीवन जीना आवश्यक है। जहां प्रकृति स्वस्थ जीवन प्रदान करती है वहीं योग शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है, और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। यही कारण है कि लोग आज, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों की ओर आकर्षित हो रहे हैं, जिससे समाज में प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों की मांग विशेषरूप से बढ़ी है। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम की शुरूआत की है। इस दो वर्षीय डिप्लोमा कार्यक्रम में सैद्धांतिक और व्यावहारिक अर्थात प्रैक्टिकल प्रशिक्षण मिलाकर कुल 12 विषय सम्मलित हैं और छः माह की इंटर्नशिप का विशेष प्रावधान है, जिसे दो साल के प्रशिक्षण के उपरांत संबन्धित प्राकृतिक चिकित्सा के केन्द्रों, संस्थानों और अस्पतालों में पूरा करना आवश्यक होगा।

इस कार्यक्रम में आपको अध्ययन सामग्री, स्व-निर्देशक सामग्री के रूप में प्रदान की जाएगी और व्यावहारिक घटक अर्थात प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण, एनआईओएस के मान्य प्रशिक्षण अध्ययन केंद्रों (एवीआई) पर प्रदान किया जाएगा, जहां यथोचित व्यक्तिगत संपर्क कक्षाएँ, सत्रीय कार्य, प्रैक्टीकल एवं प्रशिक्षण कक्षाएँ, इंटर्नशिप आदि का प्रावधान निर्धारित है। योजना के अनुसार, प्रथम वर्ष में आप सैद्धांतिक और व्यावहारिक (06 विषयों) का प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे और परीक्षा में बैठेंगे। इसी प्रकार द्वितीय वर्ष में भी आप सैद्धांतिक और व्यावहारिक (06 विषयों) का प्रशिक्षण प्राप्त कर परीक्षा में बैठेंगे। तदुपरान्त किसी प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग केंद्र अथवा चिकित्सालय में 06 माह की इर्न्टनशिप को पूरा करेंगे।

शिक्षार्थियों को ध्यान में रखते हुए, पाठ्यक्रम को स्व-निर्देशित पाठ्यसामग्री के रूप में विकसित किया गया है, जिसमें यूनिट परिचय, यूनिट के उद्देश्य, शिक्षक की शैली में विषयों व उपविषयों को शिक्षक की भांति समझाते हुए, बीच-बीच में आपकी प्रगति जानने के लिए प्रश्न, आपने क्या सीखा और अंत में निबंधात्मक प्रश्नों का समावेश किया गया है।

यह पाठयसामग्री राष्ट्रीय स्तर पर विषय विशेषज्ञों की समिति द्वारा विकसित की गई है। पाठ्यक्रम विकास में विशेष सहयोगी रहे प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरूकुल, काँगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार, डॉ. भानु जोशी, कार्यक्रम संयोजक, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ. निधीश यादव, सहा. प्रोफेसर, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, डा. राजेन्द्र प्रताप मलिक, प्रवक्ता, योग विभाग, एम.बी. गवर्न्मेण्ट पी. जी. कॉलेज, हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखंड, डॉ. रामअवतार शर्मा, योग स्पेशलिस्ट, सामान्य गवर्नमेंट, हॉस्पिटल, जिला नूंह, हरियाणा आदि का, मैं हृदय से आभारी हूँ, जिनके मार्गदर्शन में यह कार्यक्रम विकसित हो सका। साथ ही सीसीआरवाईएन, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, अन्य विश्वविद्यालयों, योग व प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों और टीम के अन्य सभी सदस्यों का भी मैं आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने इस पाठ्यक्रम विकास के लिए अपना महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान किया।

आशा करता हूँ कि यह कार्यक्रम आपको पसंद आएगा और आपके जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगा। कार्यक्रम से संबन्धित, यदि कोई सुझाव है तो, आपका स्वागत है। आप निःसंकोच हमसे संपर्क कर सकते हैं या लिखकर भेज सकते हैं।

आपके सफल एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए मैं, ढेर सारी शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ!

शुभकामनाओं सहित,

डा. पवन कुमार चौहन
कार्यक्रम समन्वयक
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम और पाठ्यचर्या

प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। यह पाठ्यक्रम, उन सभी लोगों के लिए विकसित किया गया है, जो योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में रुचि रखते हैं और एक पेशेवर के रूप में, काम करने के इच्छुक हैं। प्राचीनकाल से ही मानव प्रकृति के सानिध्य में रहा है, जहां उसने अपनी जीवनशैली में प्रकृति को समाहित कर स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखी है। आज स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए, योग एवं प्राकृतिक जीवनशैली को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही है।

आधुनिक जीवनशैली के पैटर्न और खान-पान की आदतों में बदलाव के कारण जीवनशैली संबंधी रोग जैसे - मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। यही कारण है कि, लोग अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और इलाज के लिए, प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर तेजी से आकर्षित हो रहे हैं। अतः आज समाज में, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की विशेषरूप से मांग है। इस विशेष मांग को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से इस व्यावसायिक पाठ्यक्रम की शुरूआत की है।

उद्देश्य

पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में लोगों को कुशल पेशेवर और निवारक विशेषज्ञ बनाना है। पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु निम्नांकित में कौशल प्राप्त करने और दक्षता हासिल करने में सक्षम होंगे -

- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के परिचय पर प्रकाश डालने में;
- स्वास्थ्य-जागरूकता, स्वच्छता, एवं आहार की आवश्यकता एवं महत्व का उल्लेख करने में;
- योग दर्शन एवं क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों तथा पंच तत्वों पर प्रकाश डालने में;
- प्राकृतिक जीवनशैली की अवधारणाओं को जानने और व्यावहारिक बनाने में;
- स्वास्थ्य संवर्धन, बीमारियों की रोकथाम सहित सामान्य संक्रमण और जीवनशैली संबन्धित बीमारियों का प्रबंधन और आपातकालीन स्थितियों के दौरान नियंत्रण करने में;
- मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी रखने में;
- योग के एकीकृत दृष्टिकोण के अनुप्रयोगों को लागू करने में;
- प्राकृतिक चिकित्सा से विभिन्न विकारों व बीमारियों की चिकित्सा प्रदान करने में;
- मानव शरीर पर योग के प्रभाव को स्पष्ट करने में।

प्रवेश अर्हता

- किसी भी मान्यता प्राप्त बोर्ड से न्यूनतम 12 वीं कक्षा पास (समकक्ष)

अथवा

- वे सभी लोग, जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में किसी प्रतिष्ठित संस्थान (एनआईओएस द्वारा स्वीकृत)/विश्वविद्यालय से न्यूनतम एक वर्ष का डिप्लोमा कर चुके हैं, वे पाठ्यक्रम के द्वितीय वर्ष में सीधे प्रवेश ले सकते हैं, लेकिन प्रथम वर्ष की परीक्षा द्वितीय वर्ष के साथ उत्तीर्ण करनी आवश्यक होगी।
- न्यूनतम आयु -18 वर्ष

लक्ष्य समूह

वे सभी लोग, जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में 'कुशल पेशेवर और निवारक विशेषज्ञ' बनने के इच्छुक हैं।

रोजगार के अवसर

कार्यक्रम पूरा करने के पश्चात प्रशिक्षु, योग संस्थानों, योग केंद्रों, स्वास्थ्य क्लबों, प्राकृतिक चिकित्सालयों तथा अन्य प्राचीन चिकित्सा पद्धति के केन्द्रों आदि में सहायक चिकित्सक अथवा समकक्ष के रूप में काम कर सकते हैं।

पाठ्यक्रम की अवधि

पाठ्यक्रम की अवधि दो वर्ष छः माह इंटर्नशिप।

अध्ययन की योजना: कुल अध्ययन घंटे = 1200 घंटे + छः माह की इंटर्नशिप

स्व-अध्ययन - 20%, सिद्धांत और प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण - 80%

प्रथम वर्ष : 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 480 घंटे

द्वितीय वर्ष : 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 480 घंटे

थ्योरी व प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण कुल संपर्क घंटे - 480 + 480 = 960 घंटे + स्व-अध्ययन - 240 घंटे

छः माह की रेग्युलर इंटर्नशिप = 6 माह × 20 दिन (एक माह में) × 6 घंटे × 720 घंटे

पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या

पाठ्यक्रम में सिद्धांत और प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण सहित कुल 12 विषय शामिल हैं। अध्ययन सामग्री स्व-निर्देशक सामग्री के रूप में प्रदान की जाएगी और व्यावहारिक घटक अर्थात् प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण एनआईओएस के मान्य प्रशिक्षण अध्ययन केंद्रों (एवीआई) पर प्रदान किया जाएगा।

प्रथम वर्ष के विषय			
क्र.सं.	**सैद्धान्तिक**	**क्र.सं.**	**प्रायोगिक**
01	योग का आधाारभूत ज्ञान	04	योग अभ्यास (प्रायोगिक)
02	प्राकृतिक चिकित्सा का आधाारभूत ज्ञान	05	प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)
03	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव	06	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (प्रायोगिक)
द्वितीय वर्ष के विषय			
01	यौगिक चिकित्सा	04	यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक)
02	प्राकृतिक चिकित्सा	05	प्राकृतिक चिकित्सा (प्रायोगिक)
03	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ	06	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रायोगिक)
• **किसी प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र पर छः माह की इंटर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य**			

- प्रशिक्षु इंटर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य करेंगे। जिसके अधिकतम अंक 200 होंगे। इसका मूल्यांकन एनआईओएस द्वारा नियुक्त, बाह्य परीक्षक द्वारा किया जाएगा। जिसका प्रमाणपत्र संबन्धित एवीआई (प्रशिक्षण केंद्र) और प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र के सौजन्य से प्राप्त होगा।

विस्तृत पाठ्यचर्या

प्रथम वर्ष के विषय

सैद्धान्तिक विषय - 1 : योग का आधारभूत ज्ञान - 811

इकाई (यूनिट) - 1 योग : एक परिचय

- योग, अर्थ एवं परिभाषाएं
- योग की उत्पत्ति, इतिहास एवं विकास
- प्रमुख यौगिक ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय
- योग की प्रमुख परम्पराएं
- योग की उपयोगिता एवं महत्व

इकाई (यूनिट) - 2 योग अस्तित्व की अवधारणा

- वैदिक काल (वेदों) में योग का अस्तित्व

- उपनिषद काल (उपनिषद) में योग का अस्तित्व
- दर्शन काल (दर्शन) में योग का अस्तित्व
- आधुनिक काल में योग का अस्तित्व
- योग में वर्णित ईश्वर का स्वरूप

इकाई (यूनिट) - 3 यौगिक जीवन दर्शन

- संस्कृति की अवधारणा
- पुरूषार्थ
- आश्रम व्यवस्था
- विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति और मुमुक्षुत्व
- भारतीय जीवन मूल्य

इकाई (यूनिट) - 4 श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार प्रमुख योग मार्ग

- श्रीमद्भगवद्गीता में वार्णित ज्ञानयोग
- श्रीमद्भगवद्गीता के आधार पर कर्मयोग
- श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार भक्तियोग

इकाई (यूनिट) - 5 पातंजल योगसूत्र

- भारतीय परम्परा में योग के स्वरूप
- योग के महत्वपूर्ण तथा अद्वितीय ग्रंथ का परिचय तथा आधारभूत ज्ञान
- योग सूत्र के ऐतिहासिक महत्व एवं स्वरूप
- योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा

इकाई (यूनिट) - 6 अष्टांग योग

- महर्षि पतंजलिकृत अष्टांग योग दर्शन की अभिव्यक्ति
- योग के आठ अंगों के क्रमिक नाम
- यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि आठ अंग
- अष्टांग योग के व्यावहारिक स्वरुप और लाभ

इकाई (यूनिट) - 7 हठयोग

- हठयोग का सामान्य परिचय
- हठयोग का अर्थ एवं मुख्य परिभाषाएं
- मानव शरीर में चक्र, कुण्डलिनी एवं नाड़ियों का उल्लेख
- घेरण्ड संहिता के अनुसार हठयोग के सप्तांग
- हठयोग अभ्यास के लाभ

इकाई (यूनिट) - 8 योग साधना में विघ्न

- योग साधना में षड्रिपु का वर्णन
- पंचक्लेश
- योग साधना में आने वाले विक्षेप
- चित्त वृत्तियों के, निरोध के उपाय

इकाई (यूनिट) - 9 योगाभ्यास करने से पूर्व-निर्देश, तैयारी और सावधानियाँ

- यौगिक अभ्यास के पूर्व की जाने वाली तैयारियों एवं सावधानियाँ
- योग का आधारभूत ज्ञान यौगिक अभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान का चुनाव
- योग अभ्यास के दौरान यौगिक परिधान और उसका महत्व
- अभ्यास के लिए योग मेट की आवश्यकता एवं महत्ता
- यौगिक अभ्यास के लिए उपयुक्त समय-सारणी
- यौगिक अभ्यास के दौरान आवश्यक सावधानियां
- यौगिक अभ्यास के दौरान अचानक होने वाली विषम परिस्थितियों को संभालना

इकाई (यूनिट) - 10 षट्कर्म

- षट्कर्म अर्थ, एवं परिभाषा
- षट्कर्म के विभिन्न अंग
- शरीर पर उनका प्रभाव और इसके लाभ

इकाई (यूनिट) - 11 यौगिक सूक्ष्म अभ्यास (क्रियाएँ)

- यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं की आवश्यकता और उनके महत्व
- सूक्ष्म क्रियाएं करने की विधि और उनके प्रभाव
- कुछ विशेष आरामदायक व ध्यानात्मक आसन तथा विभिन्न रोगों में उनके लाभ
- यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं से पूर्व की जाने वाली तैयारियां और सावधानियां

इकाई (यूनिट) - 12 योग आसन

- आसन, अर्थ एवं परिभाषा
- योगासनों की आवश्यकता और उनके महत्व
- आसनों के प्रकार
- सूर्य नमस्कार तथा अन्य आसनों के लाभ का विश्लेषण

इकाई (यूनिट) - 13 प्राणायाम

- प्राणायाम का अभिप्राय
- प्राणायाम के प्रमुख प्रकार
- प्राणायाम के महत्व तथा लाभ

इकाई (यूनिट) - 14 मुद्रा और बंध

- मुद्रा एवं बंध का अभिप्राय
- मुद्रा एवं बंध के प्रमुख प्रकारों का वर्णन
- मुद्रा एवं बंध के महत्व तथा लाभ

इकाई (यूनिट) - 15 योग निद्रा एवं ध्यान साधना

- ध्यान साधना का अभिप्राय
- ध्यान साधना की विधि
- स्व-दर्शन ध्यान साधना और उसकी क्रिया विधि
- योग का आधारभूत ज्ञान, योगनिद्रा, उसकी क्रिया विधि, महत्व तथा लाभ

सैद्धान्तिक विषय - 2 : प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान - 812

इकाई (यूनिट) - 1 प्राकृतिक चिकित्सा: एक परिचय, उद्‌भव एवं इतिहास

- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ
- प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास एवं विकास
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं उपयोगिता
- प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य में परस्पर में संबंध

इकाई (यूनिट) - 2 प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत

- प्राकृतिक चिकित्सा के अर्थ एवं परिभाषा
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न विधियां

इकाई (यूनिट) - 3 आहार एवं औषधीय पौधे

- उचित आहार, पोषण और स्वास्थ्य की उपयोगिता
- आहार संबंधी कुछ अच्छी आदतों की चर्चा
- कुछ औषधीय पेड़-पौधे, उनके पोषक मूल्य और उनका उपयोग

इकाई (यूनिट) - 4 प्राथमिक उपचार

- प्राथमिक उपचार सम्बन्धित सामान्य एवं आवश्यक जानकारी
- आपात स्थिति में संकेतों और लक्षणों के सहारे, प्राथमिक उपचार प्रबंध के तरीके
- आपात स्थितियों में प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराकर, जीवन की रक्षा
- विभिन्न परिस्थितियों को समझकर, घरेलू उपचार
- शरीर के वायटल पैरामीटर्स

इकाई (यूनिट) - 5 सम्यक स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य तथा इसके पहलुओं को परिभाषा
- स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक पहलू
- अच्छे स्वास्थ्य के आधार
- अच्छे स्वास्थ्य के सूचक
- रोगों के मूलभूत कारण

इकाई (यूनिट) - 6 आहार एवं पोषण

- भोजन, इसकी आवश्यकता एवं महत्व
- संतुलित आहार
- आहार की उपयोगिता
- सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार
- उम्र, बीमारी, समय व ऋतुओं के अनुसार आहार
- आहार औषधि के रूप में

इकाई (यूनिट) - 7 प्राकृतिक स्वच्छता

- स्वच्छता का अर्थ
- पर्यावरण की स्वच्छता तथा खान-पान में स्वच्छता कायम करने के सही तरीके
- व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्यावरण की स्वच्छता और खान-पान की स्वच्छता के लिए आवश्यक और अच्छी आदतें

इकाई (यूनिट) - 8 आकाश तत्व चिकित्सा

- आकाश तत्व की अवधारणा
- आकाश तत्व की प्राप्ति के साधन
- उपवास का सही अर्थ, उसकी विधियां और महत्वता

इकाई (यूनिट) - 9 वायु तत्व चिकित्सा

- वायु तत्व की अवधारणा
- वायु तत्व की जीवन में उपयोगिता
- वायु तत्व की उत्पत्ति, प्रकार, कार्य व महत्त्व
- वायु सेवन और इसके साधन
- पवन स्नान का उचित काल और लाभ
- प्राणायाम
- व्यायाम और शरीर मर्दन (मालिश)

इकाई (यूनिट) - 10 अग्नि तत्व (सूर्यकिरण) चिकित्सा

- अग्नि तत्व की अवधारणा
- अग्नि तत्व की उत्पत्ति व उसकी प्राप्ति के साधन
- आतप स्नान, उसका उचित काल व सावधानियां
- वर्ण चिकित्सा व सूर्य प्रकाश का महत्व
- इन्फारेड व पराबैंगनी किरणें
- सौर मंडल व नवग्रहों के रंग व प्रख्रति

इकाई (यूनिट) -11 जल तत्व चिकित्सा

- जल तत्व की अवधारणा
- जल तत्व की उत्पत्ति, स्थान, कार्य व स्रोतानुसार गुणधर्म
- उषापान, जलपान विधि आदि
- जल चिकित्सा के सामान्य मूलभूत सिद्धांत

इकाई (यूनिट) -12 पृथ्वी तत्व चिकित्सा (मिट्टी चिकित्सा)

- पृथ्वी तत्व की अवधारणा
- पृथ्वी तत्व की उत्पत्ति व प्राप्ति के साधन
- प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी की आवश्यकता व महत्व
- रोगानुसार मिट्टी का प्रयोग

सैद्धान्तिक विषय - 3 : मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रयोग - 813

इकाई (यूनिट) - 1 मानव शरीर संरचना परिचय एवं योग के प्रभाव

- मानव शरीर का सामान्य परिचय
- मानव शरीर की विवेचना
- ऊतक का अर्थ एवं प्रकार
- मानव शरीर के विभिन्न तंत्र
- मानव शरीर पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 2 मानव अस्थि तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- अस्थि तंत्र का सामान्य परिचय
- अस्थि तंत्र का वगह्नकरण
- अस्थि तंत्र की विवेचना
- अस्थि तंत्र का महत्व
- अस्थि तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 3 पेशीय तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- पेशीय तंत्र का सामान्य परिचय
- पेशीय तंत्र की विवेचना
- पेशीय तंत्र का वगह्नकरण
- पेशीय तंत्र का महत्व
- पेशीय तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव

इकाई (यूनिट) - 4 ज्ञानेन्द्रिय तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र का सामान्य परिचय
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र की विवेचना
- पांचों ज्ञानेन्द्रियों की संरचना एवं कार्य
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र का महत्व
- ज्ञानेन्द्रिय तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 5 पाचन तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- पाचन तंत्र का सामान्य परिचय
- पाचन तंत्र की व्याख्या
- पाचन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- पाचन तंत्र का महत्व
- पाचन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 6 श्वसन तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- श्वसन तंत्र का सामान्य परिचय
- श्वसन तंत्र की व्याख्या
- श्वसन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि का वर्णन
- श्वसन तंत्र का महत्व
- श्वसन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 7 उत्सर्जन तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- उत्सर्जन तंत्र का सामान्य परिचय
- उत्सर्जन तंत्र की व्याख्या
- उत्सर्जन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- उत्सर्जन तंत्र का महत्व
- उत्सर्जन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 8 रक्त परिसंचरण तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवंयोग के प्रभाव

- रक्त परिसंचरण तंत्र का सामान्य परिचय
- रक्त परिसंचरण तंत्र की व्याख्या
- रक्त परिसंचरण तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि
- रक्त परिसंचरण तंत्र का महत्व
- रक्त परिसंचरण तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 9 अन्त:स्रावी तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- अन्त:स्रावी ग्रन्थियों का सामान्य परिचय
- अन्त:स्रावी तंत्र की व्याख्या
- अन्त:स्रावी ग्रन्थियों से उत्पन्न हार्मोन्स के कार्य
- अन्त:स्रावी ग्रन्थियों का महत्व
- अन्त:स्रावी ग्रन्थियों पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 10 प्रतिरक्षा तंत्र एवं प्रजनन तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- प्रतिरक्षा तंत्र का सामान्य परिचय
- प्रतिरक्षा तंत्र की व्याख्या
- प्रतिरक्षा तंत्र के अंगों का वर्णन
- प्रतिरक्षा तंत्र का महत्व
- प्रजनन तंत्र का संक्षिप्त परिचय
- प्रतिरक्षा तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या
- प्रजनन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

इकाई (यूनिट) - 11 तंत्रिका तंत्र की संरचना-क्रियाविधि एवं योग के प्रभाव

- तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय
- तंत्रिका तंत्र की व्याख्या
- तंत्रिका तंत्र का वगह्नकरण
- तंत्रिका तंत्र का महत्व पर प्रकाश
- तंत्रिका तंत्र पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की व्याख्या

विषय - 4 : योग अभ्यास (प्रायोगिक) - 814

विषय - 5 : प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक) - 815

विषय - 6 : मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (प्रायोगिक) - 816

द्वितीय वर्ष के विषय

सैद्धान्तिक विषय - 1 : यौगिक अभ्यास - 817

इकाई (यूनिट) - 1 प्रसिद्ध योगियों का योग में योगदान

- योग के क्षेत्र में महान योगियों के जीवनदर्शन एवं योगदान

इकाई (यूनिट) - 2 योग क्रिया विज्ञान (फिजियोलॉजी) एवं पंचकोश की अवधारणा

- योग क्रिया विज्ञान (यौगिक फिजियोलॉजी)
- पंचकोश का अर्थ एवं वर्गीकरण
- भारतीय आध्यात्मिक और दार्शनिक परम्परा में पंचकोश का वर्णन
- मानव जीवन में पंचकोश का महत्त्व

इकाई (यूनिट) - 3 यौगिक स्वास्थ्य प्रबन्धन

- यौगिक स्वास्थ्य प्रबंधन का सामान्य परिचय
- बाल्यावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- किशोरावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- युवावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- प्रौढ़ावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- वृद्धावस्था का यौगिक प्रबन्धन
- खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबन्धन
- सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबन्धन
- फिटनेस के लिए यौगिक प्रबन्धन
- पर्यटकों के लिए यौगिक प्रबन्धन

इकाई (यूनिट) - 4 तनाव (स्ट्रैस) में यौगिक प्रबन्धन

- तनाव का सामान्य परिचय
- मानसिक तनाव का अर्थ एवं परिभाषा
- छात्रों में तनाव प्रबन्धन
- सामान्यजनों में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबन्धन
- कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबन्धन

इकाई (यूनिट) - 5 महिलाओं के लिए यौगिक प्रबन्धन

- महिला स्वास्थ्य का सामान्य परिचय
- मासिक धर्म की समस्या में यौगिक प्रबन्धन
- गर्भावस्था एवं प्रसवोत्तर के दौरान यौगिक प्रबन्धन
- रजोनिवृत्ति के दौरान यौगिक प्रबन्धन

इकाई (यूनिट) - 6 श्वसन एवं हृदय (कॉर्डियोवेस्कुलर) सम्बन्धी रोग एवं यौगिक चिकित्सा

- श्वसन तंत्र के प्रमुख रोग
- श्वसन तंत्र के प्रमुख रोगों की यौगिक चिकित्सा
- हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- हृदय रोगों की यौगिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 7 पाचन एवं मूत्र-प्रजनन सम्बन्धी रोग एवं यौगिक चिकित्सा

- पाचन तंत्र के प्रमुख रोग
- पाचन तंत्र के रोगों की यौगिक चिकित्सा
- मूत्रवह तंत्र से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- मूत्ररोगों की यौगिक चिकित्सा
- प्रजनन रोगों की यौगिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 8 मस्कुलो-स्केलेटल संबंधी रोग एवं यौगिक चिकित्सा

- पेशीय तंत्र के प्रमुख रोग
- मांसपेशियों में दर्द और जकड़न की यौगिक चिकित्सा
- अस्थि तंत्र से सम्बन्धित प्रमुख रोग
- अस्थि रोगों की यौगिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 9 तंत्रिका तन्त्र सम्बन्धी रोग एवं यौगिक चिकित्सा

- तंत्रिका तंत्र के प्रमुख रोग
- तंत्रिका तंत्र के रोगों की यौगिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 10 योग एवं स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य की अवधारणा
- स्वस्थवृत, दिनचर्या एवं रात्रिचर्या
- ऋतुचर्या

इकाई (यूनिट) - 11 व्यावहारिक मनोविज्ञान

- व्यावहारिक मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषाएँ
- व्यावहारिक मनोविज्ञान की परिभाषाएँ
- व्यावहारिक मनोविज्ञान का इतिहास एवं विकास
- व्यावहारिक मनोविज्ञान के क्षेत्र

इकाई (यूनिट) - 12 व्यक्तित्व की अवधारणा

- व्यक्तित्व की अवधारणा
- व्यक्तित्व के निर्धारक (Determinants of Personality)

इकाई (यूनिट) - 13 मनोवैज्ञानिक समस्याएँ एवं यौगिक प्रबंधन

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

इकाई (यूनिट) - 14 व्यसन एवं मादक पदार्थों का कुप्रभाव और मुक्ति

- व्यसन
- मादक पदार्थों का दुष्प्रभाव
- व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन

इकाई (यूनिट) - 15 जीवनशैली सम्बंधित रोग एवं उनकी यौगिक चिकित्सा

- जीवनशैली जनित रोगों का सामान्य परिचय
- हृदय रोग
- मानसिक तनाव (Stress) का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- मधुमेह रोग (Diabetes)
- मोटापा रोग (Obesity) का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- थायरॉयड सम्बन्धी रोगों का सामान्य परिचय एवं लक्षण
- जीवनशैली जनित रोगों की यौगिक चिकित्सा
- महत्वपूर्ण सुझाव

सैद्धान्तिक विषय - 2 : प्राकृतिक चिकित्सा - 818

इकाई (यूनिट) - 1 स्वास्थ्य और रोग

- स्वास्थ्य की अवधारणा
- रोग
- रोग उत्पन्न होने के मुख्य कारण
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तानुसार, रोग का वर्गीकरण

इकाई (यूनिट) - 2 रोगी की परीक्षा (जांच)

- रोगी का इतिवृत्त (Case History of Patient) लेने की विधि
- रोगी का इतिवृत्त लेना
- रोगी की परीक्षा (जांच) की विभिन्न विधियां

इकाई (यूनिट) - 3 चिकित्सा एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियां

- चिकित्सा का अर्थ
- चिकित्सा का लक्ष्य
- चिकित्सा के विभिन्न भेद और विधियां
- चिकित्सा के परिपेक्ष्य में विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ

- चिकित्सक के कर्त्तव्य
- सहायक चिकित्सक (परिचारक) के कर्त्तव्य
- रोगी एवं पारिवारिक सदस्यों के कर्त्तव्य

इकाई (यूनिट) - 4 आकाश तत्व चिकित्सा विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- आकाश तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- उपवास
- कल्प
- विश्राम
- प्रगाढ़ निद्रा
- प्रसन्नता

इकाई (यूनिट) - 5 वायु तत्व चिकित्सा, विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- वायु तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- वायु तत्व चिकित्सा- परिचय, इतिहास तथा विभिन्न विधियां
- मर्दन या मालिश
- व्यायाम, अर्थ, उद्देश्य और आवश्यकता

इकाई (यूनिट) - 6 अग्नि तत्व चिकित्सा विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- अग्नि तत्व चिकित्सा एवं महत्व
- प्रकाश विश्लेषण एवं रंग चिकित्सा
- सूर्य/धूप स्नान चिकित्सा
- सूर्य की सप्त रश्मियों द्वारा चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 7 जल तत्व चिकित्सा विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- जल तत्व चिकित्सा एवं महत्त्व
- जल चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा और इतिहास
- जल तत्व चिकित्सा की विभिन्न विधियां एवं अनुप्रयोग
- जल चिकित्सा में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार की पटियां एवं लपेट
- सम्पूर्ण गीली चादर लपेट
- ठन्डे जल के आतंरिक प्रयोग

इकाई (यूनिट) - 8 पृथ्वी तत्व चिकित्सा विभिन्न विधियाँ एवं अनुप्रयोग

- चिकित्सीय दृष्टि में पृथ्वी तत्व एवं इसकी महत्त्वता
- मिट्टी चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा
- मिट्टी के विभिन्न प्रकार तथा चिकित्सा में उपयोगिता
- पृथ्वी तत्व चिकित्सा की विभिन्न विधियां और उनके अनुप्रयोग

इकाई (यूनिट) - 9 स्त्री रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा प्रबन्धन

- महिला स्वास्थ्य - परिचय
- महिलाओं में सामान्य रोग
- सामान्य स्त्री रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- महिलाओं की मासिक धर्म की प्रमुख समस्याएं
- गर्भावस्था एवं प्रसवोत्तर अवस्था की समस्याएं
- रजोनिवृत्ति अवस्था की समस्याएं

इकाई (यूनिट) - 10 बाल रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा

- बाल रोगों का परिचय एवं कारण
- बाल रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 11 श्वसन एवं हृदय संबंधी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

- श्वसन तंत्र संबंधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- श्वसन तंत्र रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- हृदय सम्बन्धित प्रमुख रोगों के कारण
- हृदय रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 12 पाचन और उत्सर्जन व प्रजनन तंत्र संबंधी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

- पाचन तंत्र संबधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- पाचन तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
- उत्सर्जन व-प्रजनन से सम्बन्धित प्रमुख रोगों का परिचय
- मूत्र-जनन से सम्बन्धित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 13 मस्कुलो-स्केलेटल सिस्टम संबंधी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

- मस्कुलो-स्केलेटल सिस्टम संबंधी रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- मस्कुलोस्केलेटल तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 14 तंत्रिका तन्त्र सम्बन्धी रोगों एवं प्राकृतिक चिकित्सा

- तंत्रिका तंत्र के प्रमुख रोगों का सामान्य परिचय एवं कारण
- तंत्रिका तंत्र के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 15 जीवनशैली सम्बंधित रोग एवं उनकी प्राकृतिक चिकित्सा

- जीवनशैली सम्बंधित रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

इकाई (यूनिट) - 16 कोरोना रोग से बचाव, रोकथाम एवं उपचार

- कोरोना रोग का सामान्य परिचय
- कोरोना रोग से बचाव, रोकथाम एवं उपचार
- महत्वपूर्ण सुझाव

सैद्धान्तिक विषय - 3 : अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां - 819

इकाई (यूनिट) - 1 प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा एवं वैज्ञानिकता

- प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा
- पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों के मूलभूत सिद्धांत
- पारंपरिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के वैज्ञानिक पहलू
- पूरक चिकित्सा एवं आधुनिक चिकित्सा का तुलनात्मक अध्ययन

इकाई (यूनिट) - 2 विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियां

- पूरक चिकित्सा एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति
- विभिन्न पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों का विवरण
- पारम्परिक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों के लाभ, महत्व एवं सीमाएं

इकाई (यूनिट) - 3 एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति

- एक्युप्रेशर चिकित्सा का परिचय
- एक्युप्रेशर का अर्थ एवं परिभाषा
- एक्युप्रेशर चिकित्सा का इतिहास
- एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के लाभ, सीमाएं एवं सावधानियां

इकाई (यूनिट) - 4 एक्युप्रेशर चिकित्सा के सिद्धांत, विधि व विभिन्न उपकरण

- एक्युप्रेशर चिकित्सा के सिद्धांतों का परिचय
- एक्युप्रेशर चिकित्सा की विधि
- एक्युप्रेशर चिकित्सा से सबंधित उपकरण
- मानव शरीर के मुख्य एक्यु प्वाइंट्स एवं उनके कार्य

इकाई (यूनिट) - 5 एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली से संबंधित रोगों का उपचार

- सर्वाइकल स्पोंडलाइटिस
- स्लिप डिस्क
- पीठ दर्द
- सिरदर्द
- मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न
- घुटनों में दर्द
- तनाव (स्ट्रैस)
- उच्च रक्तचाप (हाई बीपी)
- निम्न रक्तचाप - (लो ब्लड प्रेशर)
- मधुमेह

- थायरॉइड
- मोटापा
- नेत्र संबंधी सामान्य रोग
- मोतियाबिन्द

इकाई (यूनिट) - 6 एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों के उपचार

- पाचन संबंधी बीमारियों एवं एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा उनका उपचार
- श्वसन संबंधी बीमारियां
- तंत्रिका तंत्र संबंधी बीमारियां
- मूत्रजनन विकार

इकाई (यूनिट) - 7 चुम्बक चिकित्सा पद्धति (मैग्नेट थेरेपी)

- चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा
- चुम्बक चिकित्सा का इतिहास
- चुम्बक चिकित्सा के लाभ एवं उपयोगिताएं
- चुम्बक चिकित्सा के दौरान सावधानियां एवं सीमाएं

इकाई (यूनिट) - 8 चुम्बक चिकित्सा के सिद्धांत

- चुम्बक चिकित्सा का सामान्य परिचय
- चुम्बकीय चिकित्सा करने की विधि एवं इसका प्रभाव
- चुम्बकीय चिकित्सा के सिद्धांत

इकाई (यूनिट) - 9 चुम्बक चिकित्सा और संबंधित उपकरण

- चुम्बक चिकित्सा का संक्षिप्त परिचय
- चुम्बक चिकित्सा में उपयोग किये जाने वाले विभिन्न प्रकार के चुम्बक (मैग्नेट)
- चुम्बक चिकित्सा से संबंधित विभिन्न यंत्र उपकरण एवं अन्य साधन
- मैग्नेट थेरेपी का सही समय
- गुणों के आधार पर चुम्बक का परिचय

इकाई (यूनिट) - 10 विभिन्न रोग एवं चुम्बक चिकित्सा

- चुम्बक चिकित्सा का उपचारात्मक पहलू
- चुम्बक चिकित्सा पद्धति से रोगों का उपचार

इकाई (यूनिट) - 11 यज्ञ चिकित्सा पद्धति

- यज्ञ चिकित्सा का परिचय एवं अवधारणा
- मंत्र

- यज्ञ के प्रकार
- यज्ञ चिकित्सा की विधियां और विशेषताएं
- समिधाओं का चुनाव और उनका विशेष दहन

इकाई (यूनिट) - 12 यज्ञ चिकित्सा द्वारा रोगोपचार

- यज्ञ चिकित्सा द्वारा रोगों का उपचार
- यज्ञ चिकित्सा का महत्त्व एवं लाभ
- यज्ञ चिकित्सा की सीमाएं एवं सावधानियां
- यज्ञ में आहुति देने के समय उपयोग की जाने वाली हस्त मुद्रायें

इकाई (यूनिट) - 13 मुद्रा चिकित्सा पद्धति

- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान की अवधारणा
- मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषा
- मुद्रा विज्ञान का इतिहास
- मुद्रा विज्ञान का महत्त्व एवं लाभ
- सीमाएं और सावधानियां

इकाई (यूनिट) - 14 मुद्रा चिकित्सा विज्ञान का सिद्धांत

- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के सिद्धांतों का परिचय
- मुद्रा चिकित्सा विज्ञान के प्रमुख सिद्धांत

इकाई (यूनिट) - 15 मुद्रा चिकित्सा की विभिन्न मुद्राएं एव उनकी विधियां

- विभिन्न प्रकार की मुद्राओं का परिचय
- विभिन्न मुद्राएं एवं उनकी विधियां

इकाई (यूनिट) - 16 चिकित्सा में उपयोगी विभिन्न मुद्राएं एवं उनके लाभ

- मुद्राएं एवं चिकित्सा
- विभिन्न प्रकार की मुद्राएं उनके लाभ एवं उपयोगिता
- विभिन्न मुद्राओं द्वारा रोगोपचार

विषय - 4 : यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक) - 820

विषय - 5 : प्राकृतिक चिकित्सा (प्रायोगिक) - 821

विषय - 6 : अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां (प्रायोगिक) - 822

निर्देश का माध्यम

निर्देश का माध्यम हिंदी और अंग्रेजी

अनुदेश योजना

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

मूल्यांकन और प्रमाणन की योजना

पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सैद्धान्तिक और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा। अंतिम परिणाम की गणना करते समय आंतरिक आंकलन और इंटर्नशिप को भी ध्यान में रखा जाएगा। आकलन, मूल्यांकन और प्रमाणन की योजना एनआईओएस द्वारा डिजाइन दिशा-निर्देशों के माध्यम से कार्यान्वित की जाएगी। एनआईओएस अपने नियमों और विनियमों के अनुसार अंतिम प्रमाणपत्र प्रदान करेगा।

क्र.सं.	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम	कोर्स कोड	अधिक अंक	समय (घंटे में)	सत्रीयकार्य अधिक अंक	कुल अंक
प्रथम वर्ष						
1	योग का आधारभूत ज्ञान (सैद्धान्तिक)	811	70	3	30	100
2	प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान (सैद्धान्तिक)	812	70	3	30	100
3	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (सैद्धान्तिक)	813	70	3	30	100
4	योग अभ्यास (प्रायोगिक)	814	70	3	30	100
5	प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)	815	70	3	30	100
6	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (प्रायोगिक)	816	70	3	30	100
	योग					**600**

क्र.सं.	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम	कोर्स कोड	अधिक अंक	समय (घंटे में)	सत्रीयकार्य अधिक अंक	कुल अंक
द्वितीय वर्ष						
1	यौगिक चिकित्सा (सैद्धान्तिक)	817	70	3	30	100
2	प्राकृतिक चिकित्सा (सैद्धान्तिक)	818	70	3	30	100
3	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (सैद्धान्तिक)	819	70	3	30	100
4	यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक)	820	70	3	30	100
5	प्राकृतिक चिकित्सा (प्रायोगिक)	821	70	3	30	100
6	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रायोगिक)	822	70	3	30	100
	योग					**600**
	इन्टर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य					200
	महायोग					**1400**

उत्तीर्णता मापदंड

परीक्षार्थी को सैद्धान्तिक, व्यावहारिक प्रशिक्षण एवं सत्रीय कार्य तीनों में 50-50 प्रतिशत अंक प्राप्त करने होंगे।

पाठ्यक्रम शुल्क

पाठ्यक्रम का कुल शुल्क 30,000 रुपये है, जिसमें पाठ्यसामग्री, प्रक्रिया शुल्क आदि सम्मिलित है। परीक्षा में बैठने के लिए परीक्षा शुल्क एनआईओएस के नियमानुसार अलग से देय होगा। प्रवेश के दौरान अभ्यार्थी, प्रथम वर्ष में निर्धारित पाठ्यक्रम शुल्क 15,000 रुपये और द्वितीय वर्ष में 15,000 रुपये जमा करेंगे।

नोट : जो अभ्यर्थी सीधे द्वितीय वर्ष में प्रवेश लेंगे, उनके लिए यह पाठ्यक्रम शुल्क 25,000 रुपये होगा।

विषय सूची

1.	एक्युप्रेशर चिकित्सा से संबन्धित उपकरणों की पहचान करना व उपयोग जानना	1
2.	एक्युप्रेशर चिकित्सा से संबन्धित मानव शरीर के मुख्य एक्यु बिन्दुओं की पहचान करना व उनके कार्यों को जानना	3
3.	एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस के उपचार की विधि जानना	5
4.	एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में पीठ दर्द के उपचार की विधि जानना	7
5.	एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में सिर दर्द के उपचार की विधि जानना	9
6.	एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में आर्थराइटिस के उपचार की विधि जानना	11
7.	एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में तनाव के उपचार की विधि जानना	14
8.	एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में उच्च रक्तचाप के उपचार की विधि जानना	17
9.	एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में निम्न रक्तचाप के उपचार की विधि जानना	20
10.	एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में मधुमेह के उपचार की विधि जानना	23
11.	एक्युप्रेशर द्वारा पाचन संबंधी रोगों में अपच का उपचार करना	25
12.	एक्युप्रेशर द्वारा पाचन संबंधी रोगों में कब्ज का उपचार करना	27
13.	एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में साइनस का उपचार करना	30
14.	एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में टोंसिलाइटिस का उपचार करना	33
15.	एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में दमा का उपचार करना	36
16.	एक्युप्रेशर द्वारा तंत्रिका तंत्र संबंधी रोगों में पार्किंसन रोग का उपचार करना	39
17.	एक्युप्रेशर द्वारा स्त्री संबंधी रोगों में अनियमित मासिक चक्र का उपचार करना	42
18.	चुम्बक चिकित्सा से संबन्धित उपकरणों की पहचान करना व उपयोग सीखना	45
19.	चुंबक चिकित्सा द्वारा पीठ दर्द के उपचार की विधि जानना	47

20.	चुम्बक चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में उच्च व निम्न रक्तचाप उपचार करने की विधि जानना	49
21.	चुम्बक चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में आर्थराइटिस के उपचार करने की विधि जानना	51
22.	यज्ञ चिकित्सा द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में निमोनिया का उपचार करना	53
23.	यज्ञ चिकित्सा द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में सर्दी–जुकाम का उपचार करना	55
24.	यज्ञ चिकित्सा द्वारा वात रोगों का उपचार करना	57
25.	यज्ञ चिकित्सा द्वारा मानसिक रोगों का उपचार करना	59
26.	ज्ञान मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	61
27.	पृथ्वी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	64
28.	शून्य मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	67
29.	वायु मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	70
30.	वरुण मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	73
31.	सूर्य मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	76
32.	प्राण मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	79
33.	लिंग मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	82
34.	अपान मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	85
35.	अपानवायु/हृदय मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	88
36.	महामुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	91
37.	विपरीतकरणी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	94
38.	शांभवी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	97
39.	काकी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	100
40.	अश्विनी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना	103

1

एक्युप्रेशर चिकित्सा से संबन्धित उपकरणों की पहचान करना व उपयोग जानना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर चिकित्सा से संबन्धित उपकरणों की पहचान करना व उपयोग सीखना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर चिकित्सा संबन्धित उपकरणों की पहचान कर पाएंगे तथा उनके उपयोग सीखने में सक्षम हो पाएंगे।

विधि

एक्युप्रेशर चिकित्सा कक्ष में अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के साथ विभिन्न चिकित्सीय उपकरणों की पहचान करें और उनके उपयोग के विषय में अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखें।

क्र. सं.	उपकरण का नाम	उपकरण का चित्र	पहचान बिन्दु	उपयोग
1.	जिम्मी			
2.	मैजिक मसाजर			
3.	फुट रोलर			
4.	मैजिक बॉल			
5.	पिरामिड प्लेट			
6.	एक्यु प्वाइंट पेन			

टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

2

एक्युप्रेशर चिकित्सा से संबन्धित मानव शरीर के मुख्य एक्यु बिन्दुओं की पहचान करना व उनके कार्यों को जानना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर चिकित्सा से संबन्धित मानव शरीर के मुख्य एक्यु बिन्दुओं की पहचान करना व उनके कार्यों को जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर चिकित्सा संबन्धित मानव शरीर के मुख्य एक्यु बिन्दुओं की पहचान कर पाने में सक्षम होंगे व उनका रोगानुसार उपयोग कर पाएंगे।

विधि

एक्युप्रेशर चिकित्सा कक्ष में अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के साथ मानव शरीर में उपस्थित मुख्य बिन्दुओं के नाम, उनके स्थान व उनके कार्य जानकार अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखेंगे।

क्र.सं.	मुख्य बिन्दु का नाम	स्थान	कार्य
1.	पेरिकार्डियम		
2.	शेन मैन		
3.	जॉइनिंग द वैली		
4.	थर्ड आई		
5.	सी ऑफ ट्रेक्वालिटी		
6.	सेकरल प्वाइंट्स		

7.	हेवेनली पिलर		
8.	विगर रशिंग		
9.	लेग थ्री माइल्स		
10.	कमांडिंग मिडिल		

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

3

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस के उपचार की विधि जानना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर दबाव देंगे।

चित्र 3.1: गर्दन में स्थित एक्यु बिन्दु

- खोपड़ी और गर्दन के मिलन बिन्दु पर हल्का दबाव देंगे।
- गर्दन पर रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर दबाव देंगे।
- हाथ तथा पैरों की छोटी अंगुलियों के नीचे किनारे पर स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु पर दबाव बनाएँगे।
- गर्दन के नीचे व कंधों के बिन्दुओं पर दबाव देंगे। इससे गर्दन के दर्द व कंधों में खिंचाव दूर हो जाता है।

टिप्पणियाँ

अवलोकन

सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस के 5 रोगियों पर 7 दिन तक एक्युप्रेशर चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	गर्दन में दर्द							
2.	गर्दन व कंधों में तनाव							
3.	चक्कर आना							
4.	हाथों में झनझनाहट							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

4

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में पीठ दर्द के उपचार की विधि जानना

उद्देश्य

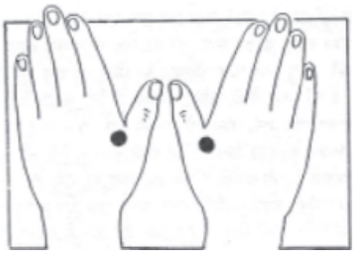
एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में पीठ दर्द के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग पीठ दर्दका उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

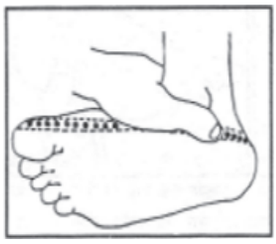
विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से पीठ दर्द के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर दबाव देंगे।

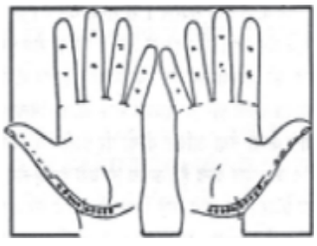
- दायें हाथ के अंगूठे और तर्जनी के मध्य स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु को दबाएँ।
- दोनों पैरों के तलवों में अंगूठे व एड़ी की सीध में दबाव दें। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है।
- दोनों हाथों में अंगूठे से कलाई तक सीध में एकसार दबाव दें।



चित्र 4.1: हाथों में स्थित दर्द निवारण एक्यु बिन्दु



चित्र 4.2: पैर में स्थित पीठ दर्द संबंधित बिन्दु



चित्र 4.3: हाथों में स्थित पीठ दर्द संबंधित बिन्दु

अवलोकन

पीठ दर्द के 5 रोगियों पर 7 दिन तक एक्युप्रेशर चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	पीठ में दर्द							
2.	पीठ में तनाव							
3.	आगे झुकने में दर्द							
4.	पीछे झुकने में दर्द							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

5

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में सिर दर्द के उपचार की विधि जानना

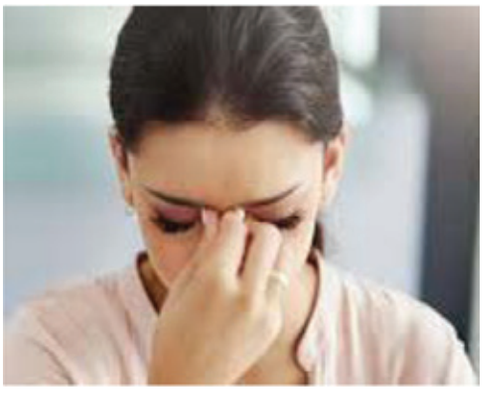
उद्देश्य

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में सिर दर्द के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग सिर दर्द का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

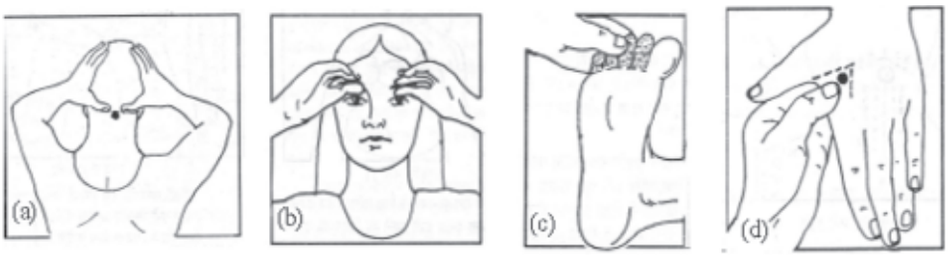
अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से सिर दर्द के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर दबाव देंगे।



चित्र 5.1: सिरदर्द

- गर्दन और रीढ़ की हड्डी को जोड़ने वाली जगह पर स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु पर हल्का सा दबाव दें। इससे त्वरित आराम मिलता है।

- भौहों और नाक की हड्डी के अंत सिरे पर स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु पर हल्का दबाव दें या मसाज दें। इससे सिर सर्द में आराम मिलता है।



चित्र 5.2: सिरदर्द संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(d)

अवलोकन

सिर दर्द के 5 रोगियों पर 7 दिन तक एक्युप्रेशर चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	सिर में दर्द							
2.	सिर में तनाव							
3.	आँखों में दर्द							
4.	गर्दन मं दर्द							

परिणाम

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

6

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में आर्थराइटिस के उपचार की विधि जानना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में आर्थराइटिस के उपचार की विधि जानना।

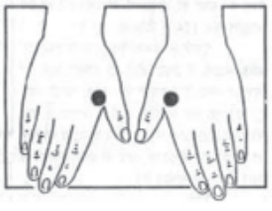
- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग आर्थराइटिस का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

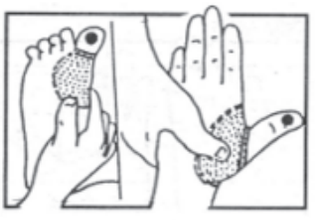
अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से आर्थराइटिस के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर दबाव देंगे।

चित्र 6.1: आर्थराइटिस

- अंगूठे और तर्जनी अंगुली के बीच दबाव बनाएँ.

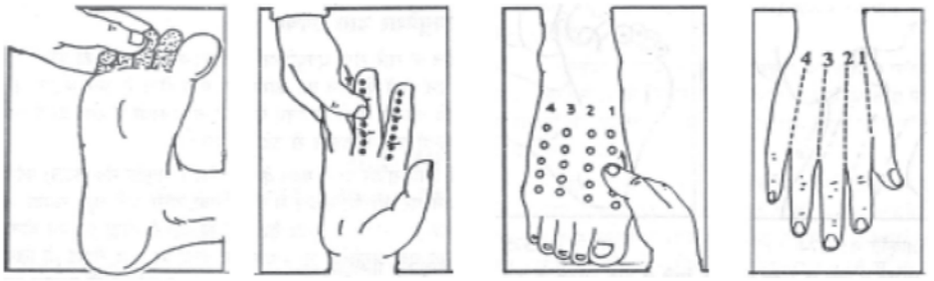


(a)



(b)

- अंगूठे के नीचे के भाग में स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु पर दबाव दें। इससे आराम मिलता है।
- हाथों व पैरों की सभी अंगुलियों को गुच्छे की तरह एकत्रित कर उस पर दबाव बनाएँ। इससे जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।



चित्र 6.2: आर्थराइटिस से संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(f)

अवलोकन

आर्थराइटिस के 5 रोगियों पर 7 दिन तक एक्युप्रेशर चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	जोड़ों में दर्द							
2.	जोड़ों में जकड़न							
3.	चलने में दर्द							
4.	पैरों में दर्द							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

7

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में तनाव के उपचार की विधि जानना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में तनाव के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग तनाव का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से तनाव के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर दबाव देंगे।

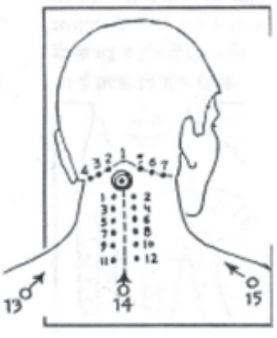
चित्र 7.1: तनाव

- पंजों व हथेली के मध्य व अंगूठे के मध्य दर्शाये केंद्र पर दबाव दें। यह तनाव दूर करने में लाभप्रद होता है।

(a)

(b)

- कंधे के बीच स्थित दबाव बिन्दु पर हल्का दबाव दें।



(c)

(d)

(e)

चित्र 7.2: तनाव संबंधी एक्यु बिन्दु

- गर्दन एवं सिर के जोड़ पर स्थित दबाव बिन्दु पर हल्का सा दबाव दें।
- कनपटी और गर्दन के मध्य स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु पर दबाव दें। इससे तनाव दूर करने में सहायता मिलती है।

अवलोकन

तनाव के 5 रोगियों पर 7 दिन तक एक्युप्रेशर चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	सिर में दर्द							
2.	सिर में तनाव							
3.	आँखों में दर्द							
4.	गर्दन में दर्द							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

8

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में उच्च रक्तचाप के उपचार की विधि जानना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में उच्च रक्तचाप के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग उच्च रक्तचाप का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

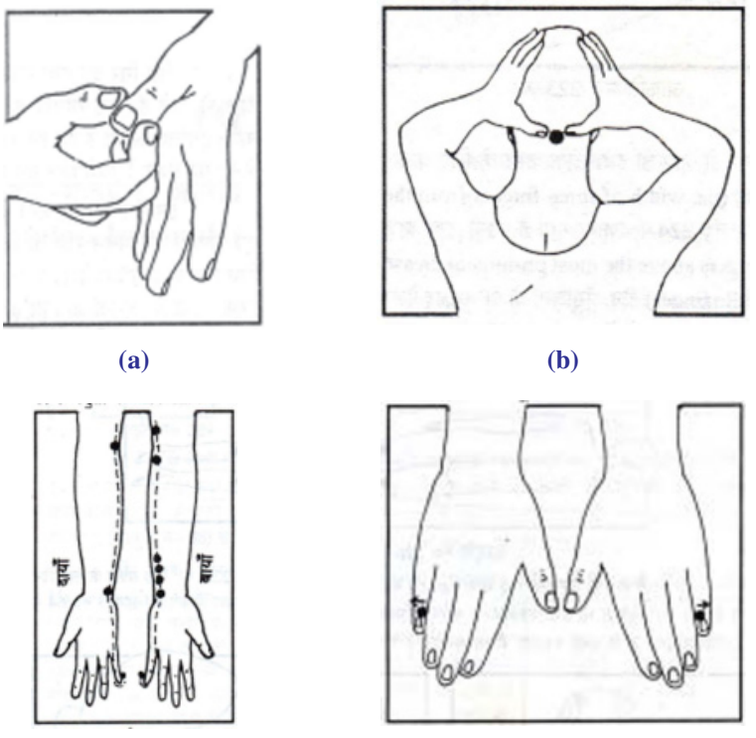
विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से उच्च रक्तचाप के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर दबाव देंगे।

चित्र 8.1: उच्च रक्तचाप

- दोनों हाथों के अंगूठे के ऊपरी सतह पर स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु पर दबाव दें।
- गर्दन के केंद्र में स्थित दबाव बिन्दु पर दबाव दें। इससे उच्च रक्तचाप रोग में लाभ मिलता है।

- दोनों हाथों में छोटी अंगुली से बांह में ऊपर की ओर स्थित में बिन्दुओं पर दबाव दें। इससे उच्च रक्तचाप नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।
- हाथ में छोटी अंगुली के बाहर की ओर दबाव दें।



(a) (b)

(c) (d)

चित्र 8.2: उच्च रक्तचाप संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(d)

अवलोकन

उच्च रक्तचाप के 5 रोगियों पर 7 दिन तक एक्युप्रेशर चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	सिर में दर्द							
2.	सिर में तनाव							
3.	आँखों में दर्द							
4.	रक्तचाप का माप							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

9

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में निम्न रक्तचाप के उपचार की विधि जानना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में निम्न रक्तचाप के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग निम्न रक्तचाप का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

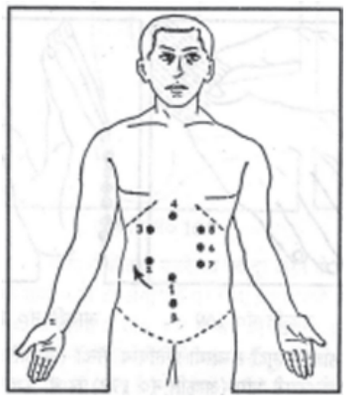
विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से निम्न रक्तचाप के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर दबाव देंगे।

चित्र 9.1: निम्न रक्तचाप

- गर्दन के बाएँ हिस्से में स्थित एक्यु पॉइंट्स पर दबाव दें।
- नाभि के ऊपरी हिस्से से संबन्धित उपकरणों के माध्यम से प्रतिबिम्बित केन्द्रों पर दबाव अथवा स्पर्श एवं घर्षण करें।
- छाती के निचले हिस्से में स्थित प्रतिबिम्बित केंद्र पर दबाव दें।
- पीठ पर रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर ऊपर से नीचे की तरफ दबाव दें।

(a)



(b)

(c)

(d)

चित्र 9.2: निम्न रक्तचाप संबंधी एक्यु बिन्दु (a)-(d)

अवलोकन

निम्न रक्तचाप के 5 रोगियों पर 7 दिन तक एक्युप्रेशर चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	सिर में दर्द							
2.	सिर में तनाव							
3.	आँखों में दर्द							
4.	रक्तचाप का माप							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

10

एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में मधुमेह के उपचार की विधि जानना

उद्देश्य

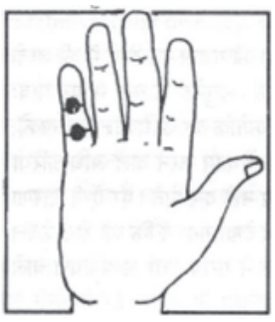
एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में मधुमेह के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग मधुमेह का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से मधुमेह के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर दबाव देंगे।

- दाहिने पैर के तलवे में स्थित दबाव बिन्दु को दबाएँ।
- दायें हाथ में कनिष्ठिका अंगुली के नीचे स्थित दबाव बिन्दु को दबाएँ। इससे मधुमेह नियंत्रण में लाभ प्राप्त होता है।



चित्र 10.1: मधुमेह संबंधी एक्यु बिन्दु

अवलोकन

मधुमेह के 5 रोगियों पर 7 दिन तक एक्युप्रेशर चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	रक्त में शर्करा का माप							
2.	बार-बार मूत्र त्याग							
3.	अधिक भूख लगना							
4.	थकान में अनुभव							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

11

एक्युप्रेशर द्वारा पाचन संबंधी रोगों में अपच का उपचार करना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर द्वारा पाचन संबंधी रोगों में अपच का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अपच का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण

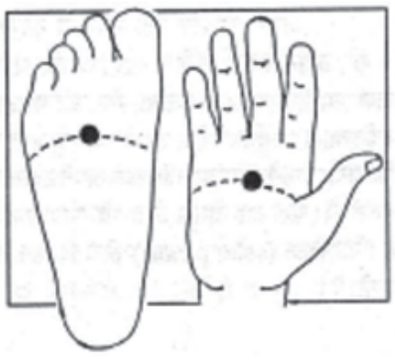
एक्युप्रेशर से संबन्धित उपकरण जैसे जिम्मी आदि।

प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में अपच से संबन्धित एक्युप्रेशर बिन्दुओं पर दबाव देना सीखेंगे।

विधि

- मुख्य रूप से कोहिनी के ऊपरी भाग में स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु को दबाएँगे।
- सोलर प्लेक्सिस बिन्दु को दबाने से शीघ्र आराम प्राप्त होता है।



चित्र 11.1: अपच संबंधी एक्युप्रेशर बिन्दु

अवलोकन

अपच से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाएंगे तथा उसका प्रभाव नोट करेंगे।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	भूख लगना							
2.	पेट में दर्द							
3.	मुख का स्वाद							
4.	पेट फूलना							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

12

एक्युप्रेशर द्वारा पाचन संबंधी रोगों में कब्ज का उपचार करना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर द्वारा पाचन संबंधी रोगों में कब्ज का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कब्ज का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण

एक्युप्रेशर से संबन्धित उपकरण जैसे जिम्मी आदि।

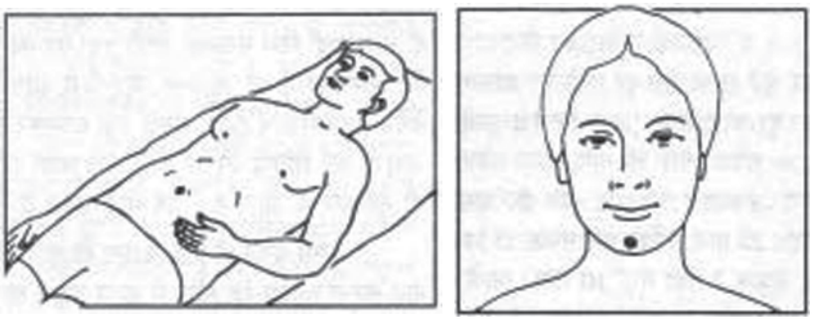
प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में कब्ज के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित एक्युप्रेशर बिन्दुओं पर दबाव देना सीखेंगे।

चित्र 12.1: कब्ज

विधि

- नाभि से दो अंगुल ऊपर स्थित प्रतिबिम्बित केंद्र पर हल्का दबाव देना चाहिए। खाली पेट इसका अभ्यास करने से अधिक लाभ मिलता है।
- चेहरे में ठोडी के मध्य स्थित बिन्दु पर दबाव देना चाहिए।
- इनके अतिरिक्त अन्य रिफ्लेक्टिव बिन्दुओं पर भी दबाव देना प्रभावी होता है।



चित्र 12.2: कब्ज संबंधी एक्यु बिन्दु

अवलोकन

कब्ज से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाएंगे तथा उसका प्रभाव नोट करेंगे।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	शौच में नियमितता							
2.	शौच में रूक्षता							
3.	शौच करने में सुविधा							
4.	शारीरिक स्फूर्ति							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

13

एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में साइनस का उपचार करना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में साइनस का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप साइनस का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण

एक्युप्रेशर से संबन्धित उपकरण जैसे जिम्मी आदि।

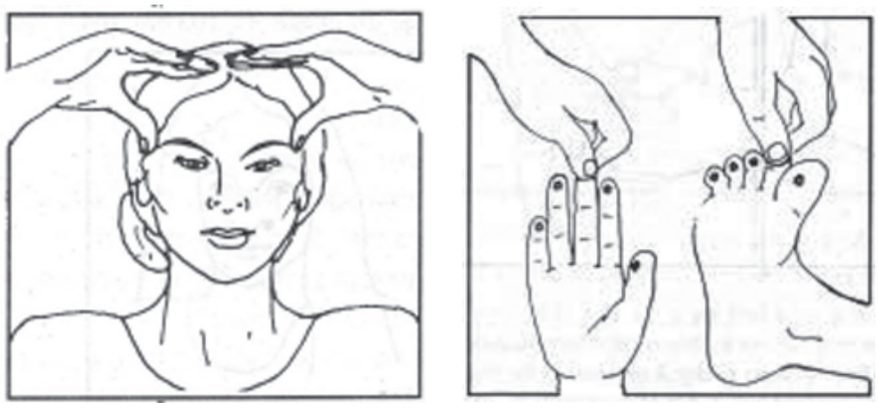
प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में साइनस के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित एक्युप्रेशर बिन्दुओं पर दबाव देना सीखेंगे।

चित्र 13.1: साइनस

विधि

- हथेलियों और पैर की अंगुलियों के ऊपर वाले भाग में दबाव बनाना चाहिए।
- माथे पर भौहों के आखिरी हिस्से में अंगूठे से दबाव देना चाहिए।



(a) (b)

चित्र 13.2: साइनस संबंधी एक्यु बिन्दु

अवलोकन

साइनस से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाएंगे तथा उसका प्रभाव नोट करेंगे।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	सांस लेने में आराम							
2.	जुकाम में आराम							
3.	साइनस के दर्द में आराम							
4.	सिर दर्द में आराम							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

14

एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में टोंसिलाइटिस का उपचार करना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में टोंसिलाइटिस का उपचार करना।

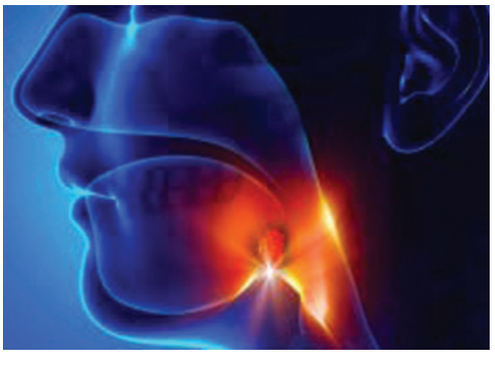
- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप टोंसिलाइटिस का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण

एक्युप्रेशर से संबन्धित उपकरण जैसे जिम्मी आदि।

प्रक्रिया

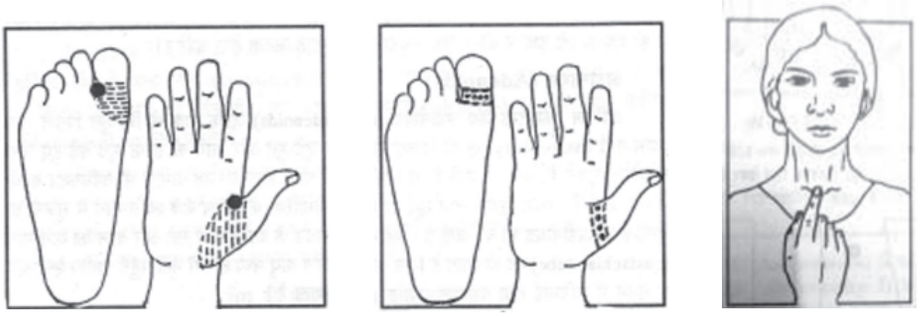
अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में टोंसिलाइटिस के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित एक्युप्रेशर बिन्दुओं पर दबाव देना सीखेंगे।



चित्र 14.1: टॉन्सिल

विधि

- बाएँ पैर के तलवे से अंगूठे के नीचे स्थित दबाव बिन्दु पर प्रेशर देंगे।
- दाहिने हाथ के अंगूठे के निचले हिस्से में स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु पर दबाव डालेंगे।
- गले के रोग में प्रतिबिंब केन्द्रों पर भी प्रेशर देंगे।



(a) (b) (c)

चित्र 14.2: टॉन्सिल संबंधी एक्यु बिन्दु

अवलोकन

टोंसिलाइटिस से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाएंगे तथा उसका प्रभाव नोट करेंगे।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	गले के दर्द में आराम							
2.	निगलने में आराम							
3.	शारीरिक स्फूर्ति							
4.	नींद में आराम							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

15

एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में दमा का उपचार करना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में दमा का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप दमा का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण

एक्युप्रेशर से संबन्धित उपकरण जैसे जिम्मी आदि।

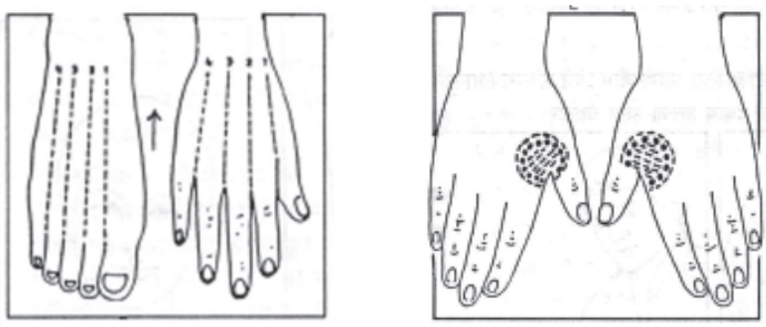
प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में दमा के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित एक्युप्रेशर बिन्दुओं पर दबाव देना सीखेंगे।

चित्र 15.1: दमा (अस्थमा)

विधि

- पैरों तथा हाथों के ऊपर स्थित बिन्दुओं पर दबाव देना चाहिए।
- हाथ के अंगूठे और हथेलियों के बीच के जोड़ के पास स्थित एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाना चाहिए। इससे रोग में आराम मिलता है।



(a) (b)

चित्र 15.2: दमा संबंधी एक्यु बिन्दु

अवलोकन

दमा से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाएंगे तथा उसका प्रभाव नोट करेंगे।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	सांस लेने में आराम							
2.	जुकाम में आराम							
3.	खांसी में आराम							
4.	सिर दर्द में आराम							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

16

एक्युप्रेशर द्वारा तंत्रिका तंत्र संबंधी रोगों में पार्किंसन रोग का उपचार करना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर द्वारा तंत्रिका तंत्र संबंधी रोगों में पार्किंसन रोग का उपचार करना।

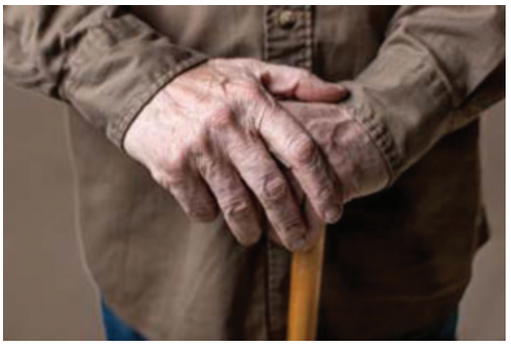
- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पार्किंसन रोग का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण

एक्युप्रेशर से संबन्धित उपकरण जैसे जिम्मी आदि।

प्रक्रिया

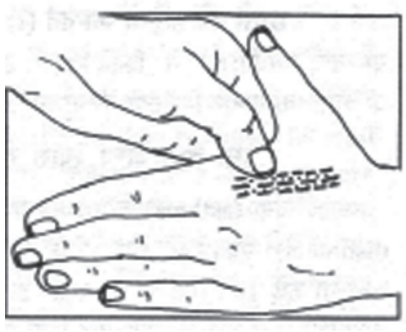
अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में पार्किंसन रोग के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित एक्युप्रेशर बिन्दुओं पर दबाव देना सीखेंगे।



चित्र 16.1: पार्किन्सन

विधि

- हाथ की मध्यमा अंगुली के ऊपरी हिस्से पर दबाव देना चाहिए।
- हाथ के अंगूठे और तर्जनी के मध्य स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु को दबाना चाहिए।
- पैर की छोटी अंगुली से सीधे तीन अंगुल नीचे तलवे में स्थित दबाव बिन्दु पर दबाव बनाना चाहिए। इससे पार्किसन रोग को आराम मिलता है।



चित्र 16.2: पार्किन्सन संबंधी एक्यु बिन्दु

अवलोकन

पार्किसन रोग से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाएंगे तथा उसका प्रभाव नोट करेंगे।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	हाथ के कंपन में आराम							
2.	चाल में अंतर							
3.	बोलने में आराम							
4.	शरीर के कंपन में आराम							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

17

एक्युप्रेशर द्वारा स्त्री संबंधी रोगों में अनियमित मासिक चक्र का उपचार करना

उद्देश्य

एक्युप्रेशर द्वारा स्त्री संबंधी रोगों में अनियमित मासिक चक्र का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप अनियमित मासिक चक्र का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण

एक्युप्रेशर से संबन्धित उपकरण जैसे जिम्मी आदि।

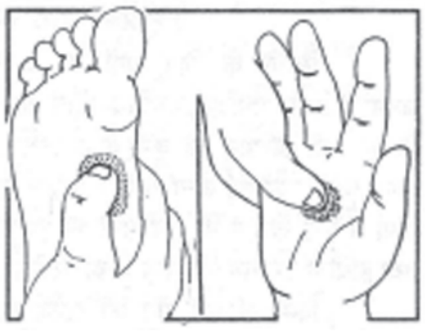
प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में अनियमित मासिक चक्र के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित एक्युप्रेशर बिन्दुओं पर दबाव देना सीखेंगे।

चित्र 17.1: मासिक चक्र

विधि

- हथेली के मध्य स्थित एक्युप्रेशर बिन्दु पर दबाव बनाना चाहिए।
- अंगूठे के उठे हुए पोर को दबाना चाहिए।



चित्र 17.2: मासिक चक्र संबंधी एक्यु बिन्दु

अवलोकन

अनियमित मासिक चक्र से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर एक्युप्रेशर बिन्दुओं को दबाएंगे तथा उसका प्रभाव नोट करेंगे।

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव					
		माह 1	माह 2	माह 3	माह 4	माह 5	माह 6
1.	मासिक चक्र में नियमितता						
2.	मासिक के समय कमर दर्द						
3.	मासिक के समय पेट दर्द						
4.	मासिक के समय स्तनों में सूजन						

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

18

चुम्बक चिकित्सा से संबन्धित उपकरणों की पहचान करना व उपयोग सीखना

उद्देश्य

चुम्बक चिकित्सा से संबन्धित उपकरणों की पहचान करना व उपयोग सीखना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी चुम्बक चिकित्सा संबन्धित उपकरणों की पहचान कर पाएंगे तथा उनके उपयोग सीखने में सक्षम हो पाएंगे।

विधि

चुम्बक चिकित्सा कक्ष में अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के साथ विभिन्न चिकित्सीय उपकरणों की पहचान करें और उनके उपयोग के विषय में अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखें।

क्र.सं.	उपकरण का नाम	उपकरण का चित्र	पहचान बिन्दु	उपयोग
1.	मैग्नेटिक नेकलेस			
2.	मैग्नेटिक नेकबैंड			
3.	कमर बैंड			
4.	घुटने की चुम्बकीय पट्टी			
5.	मैग्नेटिक ग्लास (कप/मग)			
6.	मैग्नेटिक रिस्ट बैंड			
7.	मैग्नेटिक ईयर बैंड			

टिप्पणियाँ

8.	मैग्नेटिक सर्वाइकल बैंड			
9.	चुम्बकीय चश्मा			
10.	एब्डोमिनल बैंड			

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

19

चुम्बक चिकित्सा द्वारा पीठ दर्द के उपचार की विधि जानना

उद्देश्य

चुंबक चिकित्सा द्वारा पीठ दर्द के उपचार की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी चुम्बक चिकित्सा की सहायता से पीठ दर्द के उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से पीठ दर्द के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर चुम्बक रखेंगे ।

- यदि व्यक्ति के पीठ के ऊपरी हिस्से में दर्द है तो ऊपरी भाग में चुम्बक के उत्तरी ध्रुव को रखेंगे।
- यदि व्यक्ति के पीठ के निचले हिस्से में दर्द है तो चुम्बक के दक्षिणी ध्रुव को रखेंगे।
- कमर के दायीं ओर दर्द है तो उत्तरी ध्रुव और दर्द बायीं ओर है तो दक्षिणी ध्रुव को रखेंगे।

नोट: उपचार के लिए उच्च गुणवत्ता वाले चुम्बकीय यंत्रों का उपयोग करें।

अवलोकन

पीठ दर्द के 5 रोगियों पर 7 दिन तक चुम्बक चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	पीठ में दर्द							
2.	पीठ में तनाव							
3.	आगे झुकने में दर्द							
4.	पीछे झुकने में दर्द							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

20

चुम्बक चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में उच्च व निम्न रक्तचाप उपचार करने की विधि जानना

उद्देश्य

चुम्बक चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में उच्च व निम्न रक्तचाप उपचार करने की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी एक्युप्रेशर की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग जैसे उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप आदि का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से उच्च व निम्न रक्तचाप के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर चुम्बक रखेंगे।

- दोनों हाथों की हथेलियों पर 5 से 15 मिनट तक चुम्बक को रखेंगे। चुम्बक को कलाई पर भी बांधा जा सकता है।
- उच्च रक्तचाप में दायीं कोहनी में भी चुम्बक बांधेंगे।
- निम्न रक्तचाप में बायीं कोहनी में चुम्बक बांधें।

अवलोकन

उच्च व निम्न रक्तचाप के 5 रोगियों पर 7 दिन तक चुम्बक चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	सिर में दर्द							
2.	सिर में तनाव							
3.	आँखों में दर्द							
4.	रक्तचाप का माप							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

21

चुम्बक चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में आर्थराइटिस के उपचार करने की विधि जानना

उद्देश्य

चुम्बक चिकित्सा द्वारा जीवनशैली संबन्धित रोगों में आर्थराइटिस के उपचार करने की विधि जानना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् शिक्षार्थी चुम्बक की सहायता से जीवनशैली से संबन्धित रोग आर्थराइटिस का उपचार करने में कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

विधि

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक की सहायता से आर्थराइटिस के लक्षणों को जानकर इस रोग से संबन्धित मुख्य बिन्दुओं की पहचान कर उन पर चुम्बक रखेंगे।

- चुम्बकीय जल दिन में 2-3 बार खाने से पहले पीने के लिए दीजिये।
- प्रतिदिन सुबह-शाम आधा घंटा चुम्बक का उपयोग कीजिये।
- दर्द वाले स्थान पर अथवा दर्द के आस-पास दक्षिणी ध्रव वाला चुम्बक उपयोग करना चाहिए।

नोट: जोड़ों के दर्द के उपचार में उच्च क्षमता वाले चुम्बक उपयोग किए जाने चाहिए।

अवलोकन

जोड़ों के दर्द के 5 रोगियों पर 7 दिन तक चुम्बक चिकित्सा दीजिये व रोगियों पर उसके प्रभाव को रेकॉर्ड कीजिये।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	जोड़ों में दर्द							
2.	जोड़ों में जकड़न							
3.	चलने में दर्द							
4.	पैरों में दर्द							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

22

यज्ञ चिकित्सा द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में निमोनिया का उपचार करना

उद्देश्य

यज्ञ चिकित्सा द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में निमोनिया का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप निमोनिया का यज्ञ चिकित्सा द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/सामग्री

यज्ञ व रोगोपचार से संबन्धित सामग्री जैसे हवन कुंड, गो घश्त, औषधियाँ जैसे- गुग्गल, लोबान, पोहकर मूल और अडूसा समभाग आदि।

प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में निमोनिया के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित हवन सामग्री को एकत्रित करेंगे व रोगी से आहुतियाँ डलवाएंगे।

विधि

- यज्ञ के समान रोगी द्वारा हवन सामग्री की आहुतियाँ प्रदान की जाएंगी।

अवलोकन

निमोनिया से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर यज्ञ चिकित्सा करेंगे तथा उसका प्रभाव रेकॉर्ड करेंगे।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	ज्वर का माप							
2.	खांसी में आराम							
3.	सांस लेने में आराम							
4.	शारीरिक स्फूर्ति							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

23

यज्ञ चिकित्सा द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में सर्दी-जुकाम का उपचार करना

उद्देश्य

यज्ञ चिकित्सा द्वारा श्वसन संबंधी रोगों में सर्दी-जुकाम का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सर्दी-जुकाम का यज्ञ चिकित्सा द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/सामग्री

यज्ञ व रोगोपचार से संबन्धित सामग्री जैसे हवन कुंड, गो घश्त, औषधियाँ जैसे- मुलहठी, हल्दी, अनार, अजवायन, जटामांसी, खुरासानी और पशमीना एवं लाल बूरा चूर्ण समभाग आदि।

प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में सर्दी-जुकाम के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित हवन सामग्री को एकत्रित करेंगे व रोगी से आहुतियाँ डलवाएंगे।

विधि

- यज्ञ के समान रोगी द्वारा हवन सामग्री की आहुतियाँ प्रदान की जाएंगी।

अवलोकन

सर्दी-जुकाम से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर यज्ञ चिकित्सा करेंगे तथा उसका प्रभाव रेकॉर्ड करेंगे।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	ज्वर का माप							
2.	खांसी में आराम							
3.	सांस लेने में आराम							
4.	शारीरिक स्फूर्ति							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

24

यज्ञ चिकित्सा द्वारा वात रोगों का उपचार करना

उद्देश्य

यज्ञ चिकित्सा द्वारा वात रोगों का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आपवात रोगों का यज्ञ चिकित्सा द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/सामग्री

यज्ञ व रोगोपचार से संबन्धित सामग्री जैसे हवन कुंड, गो घश्त, औषधियाँ जैसे- ग्वारपाठे की जड़, मेथी के बीज, सहजन की छाल, तेजपत्र, सलई, गोंद समभाग आदि।

प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में वात रोगों के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित हवन सामग्री को एकत्रित करेंगे व रोगी से आहुतियाँ डलवाएंगे।

विधि

- यज्ञ के समान रोगी द्वारा हवन सामग्री की आहुतियाँ प्रदान की जाएंगी।

अवलोकन

वात रोगों से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर यज्ञ चिकित्सा करेंगे तथा उसका प्रभाव रेकॉर्ड करेंगे।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	जोड़ों में दर्द							
2.	त्वचा में रूक्षता							
3.	जोड़ों में जकड़न							
4.	शारीरिक स्फूर्ति							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

25

यज्ञ चिकित्सा द्वारा मानसिक रोगों का उपचार करना

उद्देश्य

यज्ञ चिकित्सा द्वारा मानसिक रोगों का उपचार करना।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप मानसिक रोगों का यज्ञ चिकित्सा द्वारा उपचार करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/सामग्री

यज्ञ व रोगोपचार से संबन्धित सामग्री जैसे हवन कुंड, गो घश्त, औषधियाँ जैसे- गो घश्त में मिश्रित शहद और सफेद चन्दन की आहुति आदि।

प्रक्रिया

अपने प्रशिक्षक व चिकित्सक के निर्देशन में मानसिक रोगों के कारण व लक्षण जानकर इस से संबन्धित हवन सामग्री को एकत्रित करेंगे व रोगी से आहुतियाँ डलवाएंगे।

विधि

- यज्ञ के समान रोगी द्वारा हवन सामग्री की आहुतियाँ प्रदान की जाएंगी।

अवलोकन

मानसिक रोगों से संबन्धित किन्हीं 5 रोगियों पर यज्ञ चिकित्सा करेंगे तथा उसका प्रभाव रेकॉर्ड करेंगे।

टिप्पणियाँ

क्र.सं.	लक्षण	प्रभाव						
		दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	अनिद्रा							
2.	तनाव							
3.	स्मरण शक्ति							
4.	शारीरिक स्फूर्ति							

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

26

ज्ञान मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

ज्ञान मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

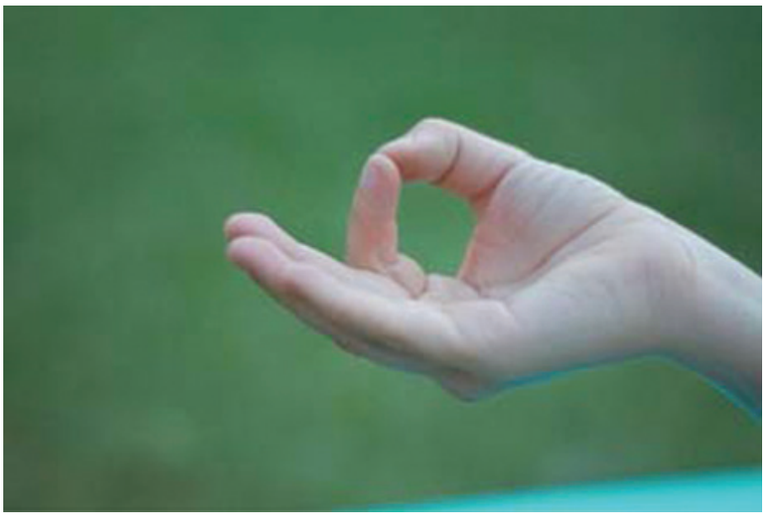
दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।
- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।

- मन को शांत रखने को बताएं।
- तर्जनी व अंगूठे को एक साथ लगवाएं, शेष तीन अंगुलियों को सीधा रखवाएं।
- 5–15 मिनट अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।



चित्र 26.1: ज्ञान मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- अनिद्रा
- चिड़चिड़ापन
- सर्वाइकल रोग तथा
- क्रोध को दूर करने में
- कमजोर स्मरण शक्ति आदि अवस्थाओं में प्रयोग करना चाहिए।

सावधानियां

- ज्ञान मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र.सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	अनिद्रा पर प्रभाव				
2.	सर्वाइकल पर प्रभाव				
3.	क्रोध पर प्रभाव				
4.	स्मरण शक्ति पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

27

पृथ्वी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

पृथ्वी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

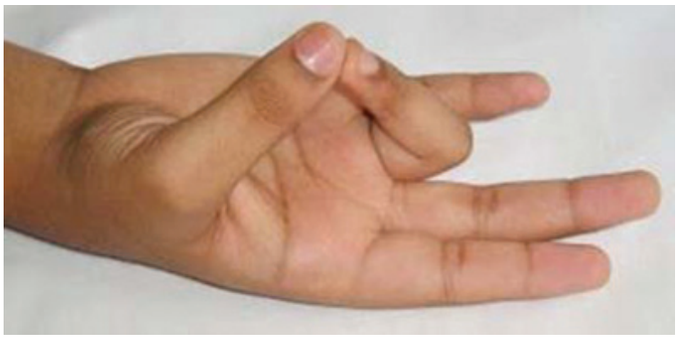
दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।
- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।

- अनामिका को अंगूठे से स्पर्श करवाएं, शेष अंगुलियों को सीधा रखवाएं।
- 5–15 मिनट अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।



चित्र 27.1: पृथ्वी मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- तनाव व मानसिक अवसाद
- दमा रोग
- अनिद्रा आदि समस्याओं को दूर करने में।

सावधानियां

- पृथ्वी मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	तनाव व मानसिक अवसाद पर प्रभाव				
2.	अनिद्रा पर प्रभाव				
3.	दमा पर प्रभाव				

टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

28

शून्य मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

शून्य मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।
- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।
- मध्यमा अंगुली को मोड़कर अंगूठे से दबवाएं।

- शेष तीनों अंगुलियों को सीधा रखवाएं।
- 5–15 मिनट अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।

चित्र 28.1: शून्य मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- कान संबंधी विकार
- गले संबंधी विकार
- नासा संबंधी विकार आदि दूर करने में।
- आलस्य मुक्त करने में।

सावधानियां

- मुद्राओं के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	कान संबंधी विकारों पर प्रभाव				
2.	गले संबंधी विकारों पर प्रभाव				
3.	नासा संबंधी विकारों पर प्रभाव				
4.	आलस्य पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

29

वायु मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

वायु मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।
- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।

- तर्जनी अंगुली को अंगूठे की जड़ में लगाकर उसे अंगूठे से दबवाएं।
- 5–15 मिनट अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।

चित्र 29.1: वायु मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- जोड़ों के दर्द
- हृदय संबंधी रोग
- त्वचा संबंधी रोग
- असाध्य रोगों को दूर करने में।
- कमजोर स्मरण शक्ति आदि अवस्थाओं में प्रयोग करना चाहिए।

सावधानियां

- वायु मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	जोड़ों के दर्द पर प्रभाव				
2.	त्वचा रोगों पर प्रभाव				
3.	हृदय रोगों पर प्रभाव				
4.	स्मरण शक्ति पर प्रभाव				

टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

30

वरुण मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

वरुण मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

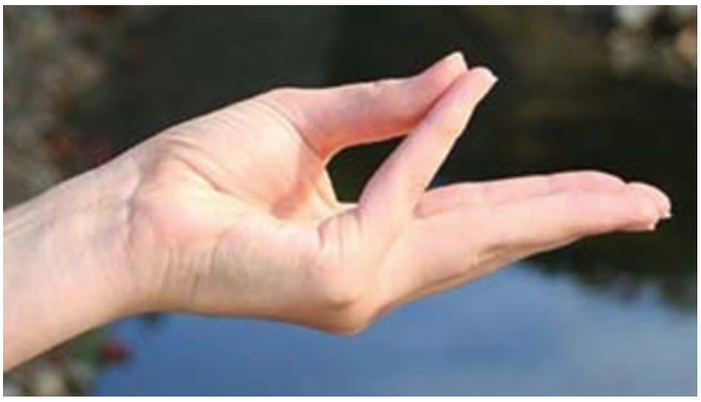
दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।
- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।

- मन को शांत रखने को बताएं।
- कनिष्ठा अंगुली को अंगूठे के अग्र भाग से मिलाएं।
- तीनों अंगुलियों को सीधा रखवायें।
- 5–15 मिनट अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।



चित्र 30.1: वरूण मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- त्वचा रोग
- रक्त विकार तथा
- शरीर में जल की कमी दूर करने में।

सावधानियां

- वरुण मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।
- कफ प्रकृति वाले इस मुद्रा को अधिक न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	त्वक रोगों पर प्रभाव				
2.	रक्त विकार पर प्रभाव				
3.	शरीर में जल की कमी पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

31

सूर्य मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

सूर्य मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।
- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।

- अनामिका अंगुली को अंगूठे के मूल में लगवाएं एवं उसे अंगूठे से दबाएं।
- 5–15 मिनट अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।

चित्र 31.1: सूर्य मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- सर्दी–जुकाम
- अपच रोग
- मोटापा
- शीत ज्वर को दूर करने में।
- इम्यूनिटी बढ़ाने में प्रयोग करना चाहिए।

सावधानियां

- सूर्य मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	सर्दी–जुकाम पर प्रभाव				
2.	अपच पर प्रभाव				
3.	मोटापे पर प्रभाव				
4.	इम्यूनिटी पर प्रभाव				

टिप्पणियाँ

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

32

प्राण मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

प्राण मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।
- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।

- मन को शांत रखने को बताएं।
- अनामिका और कनिष्ठा को मोड़कर अंगूठे लगवाएं।
- शेष दोनों अंगुलियों को मुक्त रखवाएं।
- 5–15 मिनट अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।

चित्र 32.1: प्राण मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- थायरॉइड संबंधी विकार
- हृदय संबंधी विकार
- श्वसन संबंधी विकार
- कमजोरी तथा बालों का रूखापन दूर करने में।
- वजन बढ़ाने में।
- स्थिरता प्रदान करने में।

सावधानियां

- प्राण मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	थायरॉइड संबंधी विकार पर प्रभाव				
2.	हृदय संबंधी विकार पर प्रभाव				
3.	श्वसन संबंधी विकारों पर प्रभाव				
4.	ऊर्जा के स्तर में वृद्धि				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

33

लिंग मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

लिंग मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

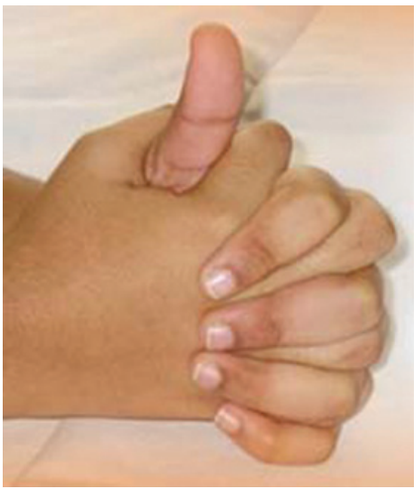
दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।

- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर फंसाकर रखवाएं और अंगूठे को सीधे खड़ा रखवाएं।
- दाहिने अंगूठे का इस तरह से घेरा बनाएं कि दूसरा अंगूठा सीधे तौर पर शिवलिंग की तरह खड़ा हो।
- 5-15 मिनट अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।



चित्र 33.1: लिंग मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- नाड़ी तंत्र के रोग
- अपच रोग
- साइनस एवं दमा रोग
- पौरुष समस्या को दूर करने में।

सावधानियां

- लिंग मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	नाड़ी तंत्र पर प्रभाव				
2.	अपच पर प्रभाव				
3.	साइनस एवं दमा पर प्रभाव				
4.	पौरुष समस्या पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

34

अपान मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

अपान मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।

- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।
- मध्यमा, अनामिका तथा अंगूठे के शीर्ष पोर को मिलाएं।
- तर्जनी एवं कनिष्ठा अंगुलियों को सीधा रखवाएं।
- लगभग 45 मिनट तक अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।

चित्र 34.1: अपान मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- गर्भाशय सम्बन्धित विकार
- अनियमित मासिक धर्म
- कब्ज
- पाचन सम्बन्धी रोगों को दूर करने में।

सावधानियां

- अपान मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
2.	स्त्रीजन्य अंग पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

35

अपानवायु/हृदय मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

अपानवायु/हृदय मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।

- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।
- तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के मूल पर लगवाएं।
- कनिष्ठा अंगुली को सीधा रखवाएं।
- मध्यमा और अनामिका अंगुली को अंगूठे के शीर्ष पोर से मिलाए।
- 5-15 मिनट तक अथवा रोगी की क्षमता के अनुसार तक अभ्यास कराएं।

चित्र 35.1: अपान वायु मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- हृदय संबंधी विकार तथा अनिद्रा दूर करने में।
- आलस्य मुक्त करने में।

सावधानियां

- अपानवायु/हृदय मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	हृदय पर प्रभाव				
2.	मन शक्ति पर प्रभाव				
3.	मानस पटल पर प्रभाव				
4.	आलस्य पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

36

महामुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

महामुद्रा मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- रोगी को सर्वप्रथम दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर दंडासन की अवस्था में बिठाएं।

- बाएं पैर को मोड़ते हुए, बाई ऐड़ी को मूलभाग (गुदा प्रदेश) में रखायें।
- दाहिना पैर सीधा रखायें।
- दोनों हाथों को ऊपर उठाकर श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकाएं।
- दोनों हाथों से दाहिने पैर के पंजे को पकड़ाये।
- सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुकाते हुए धीरे-धीरे श्वास लेने को बताएं।
- कुम्भक का प्रयोग करने को बताएं।
- दोनों भोहों के मध्य में दृष्टि स्थिर करने को कहें।
- तत्पश्चात् सिर नीचे करायें।
- दोनों हाथों के नीचे रखायें।
- फिर दूसरे पैर को इसी क्रम से रखकर यह प्रक्रिया पुनः दोहराने को कहें।

चित्र 36.1: महामुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- चित्त को शांत करती है और मन की चंचलता को समाप्त करती है।
- तंत्रिका तंत्र को संतुलित करती है।
- प्राण ऊर्जा को जागृत करती है।
- मस्तिष्क में रक्तसंचार को बेहतर करती है।

सावधानियां

- महामुद्रा मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।
- कब्ज, उच्च रक्तचाप, हृदय विकार के रोगी इस मुद्रा को न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	मनशक्ति पर प्रभाव				
2.	मानस पटल पर प्रभाव				
3.	ऊर्जा के स्तर में वृद्धि				
4.	श्वसन पर प्रभाव				
5.	तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

37

विपरीतकरणी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

विपरीतकरणी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- सर्वप्रथम रोगी को पीठ के बल लिटाएं। पैर सीधे व मिले हुए रहें।

- दोनों हाथों को हथेलियों को बगल में रखवाएं और शरीर को शिथिल छोड़ने का निर्देश दें।
- फिर श्वास भरते हुए दोनों पैरों को घुटने से बिना मोड़े एक साथ ऊपर उठाएं और फिर नितंबों को ऊपर उठाते हुए श्वास भरकर रोकने का निर्देश दें।
- चित्रानुसार दोनों पैरों को इस प्रकार सीधा कराएं कि दोनों पैरों के अंगूठों पर दृष्टि जमी रहे।
- तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए वापस आएं।

चित्र 37.1: विपरीतकरणी मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- पाचन संबंधी रोग
- थायरॉइड विकार
- तनाव आदि को दूर करने में।

सावधानियां

- उच्च रक्तचाप व हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी के साथ कराएं।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	मनशक्ति पर प्रभाव				
2.	मानस पटल पर प्रभाव				
3.	पाचन तंत्र पर प्रभाव				
4.	थायरॉइड ग्रन्थि पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

38

शांभवी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

शांभवी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में सिर व मेरुदंड को सीधे करके बैठाएं।
- दोनों हाथ ज्ञान अथवा ध्यान मुद्रा में रखवाएं।

- चेहरे की सम्पूर्ण मांसपेशीयों को शिथिल करने को बताएं।
- फिर आँख खोलकर सामने किसी बिन्दु पर आँखों को एकाग्र करने को बताएं।
- तत्पश्चात् आँखों की दृष्टि ऊपर भूमध्य में टिकाने को बताएं।
- श्वास लेकर कुम्भक का प्रयोग करने को बताएं।
- तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए आँखों को सामान्य अवस्था में लाने को बताएं।
- इस प्रक्रिया को दोहराने को बताएं।

चित्र 38.1: शांभवी मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- तनाव मुक्त करने के लिए।
- अवसाद रोग में प्राथमिक चिकित्सा के रूप में दिया जाये।

सावधानियां

- शाम्भवी मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।
- जिन व्यक्तियों की आँखों का ऑपरेशन हुआ हो वे न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	मन शक्ति पर प्रभाव				
2.	मानस पटल पर प्रभाव				
3.	ऊर्जा के स्तर में वृद्धि				
4.	तनाव पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

39

काकी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

काकी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।
- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।

- दोनों हाथों को ज्ञान मुद्रा में रखकर आँखे खोल कर नासिकाग्र को केंद्रित करने को बताएं।
- शरीर को शिथिल रखने को बताएं।
- कौवे की चोंच के समान मुख की आकृति तथा जिह्वा के सहारे मुख द्वारा वायुपान के बारे में बताएं।
- कुम्भक के प्रयोग करने को बताएं।
- कुम्भक अवस्था में आँख बंद रखने के बारे में बताएं।
- नासिका द्वारा धीरे-धीरे श्वास छोड़ने के बारे में बताएं।

चित्र 39.1: काकी मुद्रा

चिकित्सा में उपयोग

- मानसिक तनाव, चिंता दूर करने में।
- सभी रोगों से मुक्त करने में।
- शरीर व मन की शीतलता का विकास करने में।

सावधानियां

- काकी मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।

- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।
- प्रदूषित वातावरण में अभ्यास न करें।
- शीतकाल में इसका अभ्यास न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	ऊर्जा के स्तर में वृद्धि				
2.	मनशक्ति पर प्रभाव				
3.	मानस पटल पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

40

अश्विनी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना

उद्देश्य

अश्विनी मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करना।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप इस मुद्रा का चिकित्सा में उपयोग करने का कौशल प्राप्त कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

योग मैट, कुशन आदि।

दिशा निर्देश

- रोगी को आश्वासन दीजिए।
- रोगी ढीले व आरामदायक वस्त्र पहने।
- रोगी को मन शांत रखने के लिए समझाएं।
- अभ्यास प्रारंभ करने के पहले पेन, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान को रोगी से दूर रखवाएं।
- अभ्यास करने का स्थान खुला, हवादार व शांत होना चाहिए।

अभ्यास करने की विधि

- रोगी को किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठने को बताएं।

- श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित कराएं।
- मन को शांत रखने को बताएं।
- दोनों हाथों को ज्ञान मुद्रा में रखने को बताएं।
- गुदा को सिकोड़ने व फैलाने की क्रिया के बारे में बताएं।

चिकित्सा में उपयोग

- गुदा स्नायुओं में नियंत्रण रखने में।
- गुदा द्वार संबंधित रोगों को दूर करने में।
- आशा तथा उत्साह प्रदान करने में।

सावधानियां

- अश्विनी मुद्रा के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बन्द रखें।
- मुद्राओं को करने में जल्दबाजी न करें।
- गुदानाल के व्रण अथवा बवासीर से पीड़ित व्यक्ति न करें।

अवलोकन

प्रत्येक सप्ताह अभ्यास के पश्चात् अवलोकन कीजिए और निम्नांकित सारणी में भरिए।

क्र. सं.	प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
1.	मन शक्ति पर प्रभाव				
2.	मानस पटल पर प्रभाव				
3.	पाचनतंत्र पर प्रभाव				

परिणाम

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)