मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम
पाठ्यक्रम कोड-820

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम

4

प्रायोगिक विषय
यौगिक चिकित्सा

विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

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.)

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

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम
प्रायोगिक विषय: यौगिक चिकित्सा (820)

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

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

आचार्य कौशल कुमार
निदेशक
राष्ट निर्माण योग संस्थान, दिल्ली

डॉ. गोपाल जी
गेस्ट प्रोफेसर (योग)
दिल्ली यूनिवर्सिटी, दिल्ली

श्रीमती सरिता शर्मा
निदेशक
योग सरिता फाउंडेशन, दिल्ली

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

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

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

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

श्री आदित्य भारद्वाज
संयुक्त सचिव
अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ
दिल्ली

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

लेखन टीम

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

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

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

श्री आदित्य भारद्वाज
संयुक्त सचिव
अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ, दिल्ली

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

श्रीमती रीना झा
योग फैकल्टी, यूनिवर्सल योग एवं नेचुरोपैथी संस्थान
पिलखुआ (दिल्ली एन.सी.आर.)

सहायक दल

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

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

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

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

आचार्य विक्रमादित्य
निदेशक
विवेकानंद हॉस्पीटल, दिल्ली

डॉ. गोपाल जी
गेस्ट फैकल्टी
(निदेशक, ग्लोबल योग संस्थान)
दिल्ली विश्वविद्यालय

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 जीवन शैली 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 जीवन शैली और संस्कृति में दिखाई पड़ती है। किन्तु आज भौतिकवाद, भोग-विलासता, आधुनिक जीवन शैली 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 नि:संकोच 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। अत: 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
- इन्फ्रेड व पराबैंगनी किरणें
- सौर मंडल व नवग्रहों के रंग व प्रकृति

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 वर्गीकरण
- 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 वर्गीकरण
- 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 वगह्लकरण
- 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 पदार्थो का कुप्रभाव और मुक्ति

- व्यसन
- मादक पदार्थो 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।

नोट :

- चिकित्सा में योग अभ्यास रोगी की क्षमता का ध्यान रखते हुए कराएं।
- योग अभ्यास रोग की गम्भीरता के अनुरूप बदला जा सकता है।
- सभी योग अभ्यास, सामान्य लोगों को कराया जा सकता है या फिर युवाओं, शिक्षार्थियों, खिलाड़ियों सुरक्षा बलों को कराया जा सकता है।
- विशेष रोग में विशेष अभ्यास स्थिति देखकर कराएं। धीरे-धीरे स्वस्थ होते रहने पर अभ्यास बढ़ाएं।
- मुख्यत: मानसिक रोगों में योग निद्रा व ध्यान का अभ्यास रोगी की स्थिति को ध्यान रखते हुए प्रारम्भ में बहुत कम अवधि का कराएं। फिर स्वस्थ होते रहने पर धीरे-धीरे बढ़ाए।

विषय सूची

1.	दिनचर्या	1
2.	रात्रिचर्या	4
3.	ऋतुचर्या	6
4.	तनाव	10
5.	तनाव का यौगिक प्रबंधन	12
6.	चिंता	14
7.	चिंता का यौगिक प्रबंधन	16
8.	अवसाद	18
9.	अवसाद का यौगिक प्रबंधन	20
10.	व्यसन	22
11.	व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन	24
12.	बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन	26
13.	किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन	28
14.	युवावस्था का यौगिक प्रबंधन	30
15.	वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन	32
16.	खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन	34
17.	सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबंधन	36
18.	छात्रों में तनाव	38
19.	छात्रों में तनाव का यौगिक प्रबंधन	40
20.	सामान्य जनों में मानसिक तनाव	42
21.	सामान्य जनों में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन	44
22.	कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव	46
23.	कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन	48
24.	श्वसन तंत्र के रोग – साइनोसाइटिस	51
25.	श्वसन तंत्र के रोग – साइनोसाइटिस की यौगिक चिकित्सा	53
26.	श्वसन तंत्र के रोग – टॉन्सिलाइटिस	56

27.	श्वसन तंत्र के रोग – टॉन्सिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा	58
28.	श्वसन तंत्र के रोग – ब्रोंकाइटिस	61
29.	श्वसन तंत्र के रोग – ब्रोंकाइटिस की यौगिक चिकित्सा	63
30.	श्वसन तंत्र के रोग – अस्थमा	66
31.	श्वसन तंत्र के रोग – अस्थमा की यौगिक चिकित्सा	68
32.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग – कोरोनरी आटरी डिजीज	71
33.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग – कोरोनरी आटरी डिजीज की यौगिक चिकित्सा	73
34.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग – एंजाइना पेक्टोरिस रोग	76
35.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग – एंजाइना पेक्टोरिस रोग की यौगिक चिकित्सा	78
36.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग – रक्तचाप रोग	81
37.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग – रक्तचाप रोग की यौगिक चिकित्सा	83
38.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग – इस्केमिक हृदय रोग	86
39.	हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग – इस्केमिक हृदय रोग की यौगिक चिकित्सा	88
40.	परिसंचरण से सम्बन्धित प्रमुख रोग – वेरिकोज शिरा रोग	91
41.	परिसंचरण से सम्बन्धित प्रमुख रोग – वेरिकोज शिरा रोग की यौगिक चिकित्सा	93
42.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – अपच	96
43.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – अपच की यौगिक चिकित्सा	98
44.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – कब्ज	101
45.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – कब्ज की यौगिक चिकित्सा	103
46.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – एसिडिटी	106
47.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – एसिडिटी की यौगिक चिकित्सा	108
48.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – आई.बी.एस.	111
49.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – आई.बी.एस. की यौगिक चिकित्सा	113
50.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – पेप्टिक अल्सर	116
51.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – पेप्टिक अल्सर की यौगिक चिकित्सा	118
52.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – हर्निया	121
53.	पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – हर्निया की यौगिक चिकित्सा	123
54.	पेशीय तंत्र के रोग – मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न	126
55.	पेशीय तंत्र के रोग – मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न की यौगिक चिकित्सा	128
56.	अस्थि तंत्र के रोग – ऑर्थराइटिस	131
57.	अस्थि तंत्र के रोग – ऑर्थराइटिस की यौगिक चिकित्सा	133
58.	अस्थि तंत्र के रोग – सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस	136
59.	अस्थि तंत्र के रोग – सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा	138
60.	अस्थि तंत्र के रोग – पीठ दर्द एवं कटिस्नायुशूल	141

61.	अस्थि तंत्र के रोग – पीठ दर्द एवं कटिस्नायुशूल की यौगिक चिकित्सा	143
62.	अस्थि तंत्र के रोग – स्लिप डिस्क	146
63.	अस्थि तंत्र के रोग – स्लिप डिस्क की यौगिक चिकित्सा	148
64.	तंत्रिका तंत्र के रोग – माइग्रेन	151
65.	तंत्रिका तंत्र के रोग – माइग्रेन की यौगिक चिकित्सा	153
66.	तंत्रिका तंत्र के रोग – वर्टिगो	156
67.	तंत्रिका तंत्र के रोग – वर्टिगो की यौगिक चिकित्सा	158
68.	तंत्रिका तंत्र के रोग – अनिद्रा	161
69.	तंत्रिका तंत्र के रोग – अनिद्रा की यौगिक चिकित्सा	163
70.	तंत्रिका तंत्र के रोग – आत्मकेन्द्रिता	166
71.	तंत्रिका तंत्र के रोग – आत्मकेन्द्रिता की यौगिक चिकित्सा	168
72.	तंत्रिका तंत्र के रोग – पक्षाघात	171
73.	तंत्रिका तंत्र के रोग – पक्षाघात की यौगिक चिकित्सा	173
74.	तंत्रिका तंत्र के रोग – पार्किंसन	175
75.	तंत्रिका तंत्र के रोग – पार्किंसन की यौगिक चिकित्सा	177
76.	तंत्रिका तंत्र के रोग – अल्जाइमर	180
77.	तंत्रिका तंत्र के रोग – अल्जाइमर की यौगिक चिकित्सा	182
78.	तंत्रिका तंत्र के रोग – मेनिन्जाइटिस	185
79.	तंत्रिका तंत्र के रोग – मेनिन्जाइटिस की यौगिक चिकित्सा	187
80.	तंत्रिका तंत्र के रोग – मिर्गी	189
81.	तंत्रिका तंत्र के रोग – मिर्गी की यौगिक चिकित्सा	191
82.	जीवनशैली जनित रोग – मानसिक तनाव	193
83.	जीवनशैली जनित रोग – मानसिक तनाव की यौगिक चिकित्सा	195
84.	जीवनशैली जनित रोग – मधुमेह	198
85.	जीवनशैली जनित रोग – मधुमेह की यौगिक चिकित्सा	200
86.	जीवनशैली जनित रोग – मोटापा	203
87.	जीवनशैली जनित रोग – मोटापा की यौगिक चिकित्सा	205
88.	थायरॉइड सम्बंधित रोग – हाइपोथायरायडिज्म	208
89.	थायरॉइड सम्बंधित रोग – हाइपोथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा	210
90.	थायरॉइड सम्बंधित रोग – हाइपर थायरायडिज्म	213
91.	थायरॉइड सम्बंधित रोग– हाइपरथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा	215

1

दिनचर्या

उद्देश्य

स्वस्थ रहने रोगों से बचने हेतु दिनचर्या तैयार करेंगे।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

- **प्रातःकाल जागरण** – ब्रह्म मुहुर्त में जागकर अपने इष्ट देव का ध्यान करें।
- **उषापान** – गर्मियों के दिनों में रात्रि को ताम्बे के पात्र में भरकर रखे गए जल तथा अन्य ऋतुओं में गुनगुने जल का सेवन उपयुक्त माना जाता है।
- **शौच** – उषापान के पश्चात् शौच जाना चाहिए। सदैव सूर्योदय से पूर्व मलत्याग करना दीर्घायु प्रदान करता है।
- **दन्त धावन** – दांतों को साफ-स्वच्छ रखने के लिए सदैव प्रातः और सोने से पूर्व सफाई करनी चाहिए, इसके लिए दातुन, मंजन, पेस्ट आदि व्यवहार में ला सकते हैं।

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

....

....

टिप्पणी

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

2

रात्रिचर्या

उद्देश्य

स्वस्थ रहने रोगों से बचने हेतु रात्रिचर्या तैयार करना।

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

आवश्यक सामग्री

कॉपी, पेन आदि।

विधि

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

टिप्पणियाँ

3

ऋतुचर्या

उद्देश्य

स्वस्थ रहने रोगों से बचने हेतु ऋतुचर्या तैयार करना।

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

आवश्यक सामग्री

कॉपी, पेन आदि।

विधि

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

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

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

टिप्पणियाँ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

अवलोकन

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

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

टिप्पणियाँ

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

4

तनाव

उद्देश्य

तनाव के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तनाव के कारण

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

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

तनाव के लक्षण

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

5

तनाव का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. तनाव को नियंत्रित करने के उपायों पर चर्चा करें।
2. स्वयं को परमात्मा का अभिन्न अंग समझें।
3. ईश्वर की अनुकूल व प्रतिकूल दोनों परिस्थितियों में प्रार्थना करें।
4. भविष्य की चिंता छोड़कर, वर्तमान में कर्त्तव्य पालन करें।
5. सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।
6. षट्कर्म का व्यावहारिक अभ्यास करें –

   (i) जलनेति : तनावमुक्त रखने के लिए काफी प्रभावी है। मस्तिष्क के न्यूरॉन्स में सही ढंग से नेटवर्किंग होने लगती है। तमोगुण बढ़ाने वाले विजातीय द्रव्य निकल जाते हैं।

(ii) त्राटक : नकारात्मक चिंतन दूर होता है। मानसिक संतुलन बनता है।

(iii) कपालभाति : नियमित अभ्यास से मन में दबी इच्छाएं बाहर निकलती है, जिससे व्यक्ति स्वयं तनावमुक्त महसूस करता है।

(iv) आसन: आसन के अभ्यास से शारीरिक स्थिरता बढ़ती है, जिससे मन की स्थिर एवं शांत होने लगता है।

(v) प्राणायाम : प्राण स्थिर होते हैं। ब्रह्मांडीय ऊर्जा से संपर्क होने के कारण उसमें प्राण की मात्रा बढ़ने लगती है।

(vi) धारणा : नियमित रूप से किसी एक आदर्श लक्ष्य में स्थिर करें।

(vii) प्रात: कालीन भ्रमण : सूर्योदय से पूर्व प्रात: काल भ्रमण समाकलन ऊर्जा प्रदान करता है।

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

6

चिंता

उद्देश्य

चिंता के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

चिंता के लक्षण

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

1. **दैहिक लक्षण**

   (i) सिर दर्द होना

   (ii) हृदय गति व नाड़ी गति का तेज होना

   (iii) अत्यधिक शारीरिक थकान होना

   (iv) शारीरिक मांसपेशियों में तनाव की स्थिति

   (v) उच्च रक्त चाप

   (vi) पसीना आना आदि

2. **सांवेगिक लक्षण**

   (i) बेचैनी एवं अप्रसन्नता

(ii) उदासी एवं निराशा के भाव

(iii) परेशान

(iv) चिड़चिड़ापन

3. संज्ञानात्मक लक्षण

(i) नकारात्मक विचारों का आना

(ii) भविष्य के बारे में दुखद कल्पनाएं करना

4. व्यवहारात्मक लक्षण

(i) दूसरे लोगों से अपने आपको छिपाने का प्रयास करना

(ii) निर्णय लेने में कठिनता

(iii) अंतर्मुखी होना

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

7

चिंता का यौगिक प्रबंधन

उद्‌देश्य

चिंता को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

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

नोटः प्रत्येक आसन के बाद कुछ समय विश्राम आवश्यक है।

4. **प्राणायाम**
    - नाड़ीशोधन
    - भ्रामरी

- उज्जायी,
- चन्द्रभेदी

5. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

8

अवसाद

उद्देश्य

तनाव के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

तनाव के कारण

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

तनाव के लक्षण

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

9

अवसाद का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

अवसाद को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

योग मैट, नेति लोटा, गुनगुना पानी।

विधि

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

5. **शिथलीकरण के अभ्यास**

- मन्त्र
- ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
- प्रात:कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

10

व्यसन

उद्देश्य

व्यसन के कारण एवं लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

व्यसन के कारण

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

व्यसन के संलक्षण

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

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

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

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

11

व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

व्यसन मुक्ति के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

योग मैट, तौलिया आदि।

विधि

इस समस्या के समाधान हेतु यौगिक प्रबंधन पर विचार करें –

(i) **सकरात्मक दृष्टिकोण**

रोगी भावनाओं को समझें और सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न करें।

(ii) **विचारों एवं भावनाओं को व्यक्त करना**

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

(iii) **स्वाध्याय**

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

(iv) **जीवन की महत्वता**

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

(v) **आध्यात्म**

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

(vi) **यौगिक अभ्यास**

यौगिक अभ्यास सकारात्मक भाव बढ़ते हैं।

मन में साहस बढ़ता है।

काम करने इच्छा शक्ति उत्पन्न होती हैं।

विश्वास बढ़ता है।

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

12

बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

बाल्यावस्था का यौगिक प्रबंधन करना।

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

विधि

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

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

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

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

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

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

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

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

13

किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

किशोरावस्था का यौगिक प्रबंधन करना।

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

विधि

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

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

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

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

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

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

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

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

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

14

युवावस्था का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

युवावस्था का यौगिक प्रबंधन करना।

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

विधि

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

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

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

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

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

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

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

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

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

15

वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

वृद्धावस्था का यौगिक प्रबंधन करना।

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

विधि

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

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

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

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

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

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

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

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

16

खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

खिलाड़ियों के लिए यौगिक प्रबंधन करना।

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

विधि

खिलाड़ियों में निम्न योगाभ्यास करने से यौगिक प्रबंधन होता है–

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

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

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

टिप्पणियाँ

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

17

सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

सुरक्षाबलों के लिए यौगिक प्रबंधन करना।

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

विधि

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

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

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

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

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

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

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

सकारात्मक अनुभूतियाँ : सुरक्षा बलों को सकारात्मक अनुभूतियों की ओर आकृष्ट करवाना चाहिए। इससे उनका जीवन तनाव से मुक्त बना रहता है।

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

18

छात्रों में तनाव

उद्देश्य

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

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

छात्रों में तनाव के कारण

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

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

छात्रों में तनाव के लक्षण

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

19

छात्रों में तनाव का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

नोटः प्रत्येक आसन के बाद कुछ समय विश्राम आवश्यक है।

4. **प्राणायाम :**
   - नाड़ीशोधन,
   - भ्रामरी,

- उज्जायी,
- चन्द्रभेदी

5. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

20

सामान्य जनों में मानसिक तनाव

उद्देश्य

सामान्यजनों में मानसिक तनाव के कारण जानना एवं समझना।

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

सामान्यजनों में तनाव के कारण

1. **शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने की समस्या:** वर्तमान समय में विकृत आहार-विहार और प्रदुषण के कारण सामान्यजनों के लिए अपने स्वास्थ्य को बनाए रखना एक बड़ी चुनौती हो गया है।

2. **जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं:** कुछ ऐसी घटनाएं जैसे व्यापार में घाटा, बच्चे का परीक्षा में फेल हो जाना, माता-पिता का बीमार पड़ जाना आदि उसे तनाव की ओर ले जाती हैं।

3. **कार्य में असफलता की चिंता का नकारात्मक चिंतन:** कुछ परिस्थितियों में समाज एवं परिवार के सदस्य किसी मनुष्य के मन में नकारात्मक भावनाओं की वृद्धि कर देते हैं जिस कारण मनुष्य अधिक चिंता से ग्रस्त होकर तनाव में फस जाता है।

4. संसाधनों का अभाव एवं आर्थिक कमजोरी की समस्या।

5. **दूसरों पर निर्भरता की समस्या:** मनुष्य की दूसरों पर निर्भरता उनके आत्मविश्वास में कमी का प्रमुख कारण बन जाती है और स्वयं के आत्मविश्वास के अभाव में ऐसे मनुष्य बहुत जल्दी तनाव की चपेट में आ जाते हैं।

टिप्पणियाँ

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

21

सामान्य जनों में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

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

4. **प्राणायाम :**
    - नाड़ीशोधन,

- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- चन्द्रभेदी
- शीतली

5. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रातः कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

22

कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव

उद्देश्य

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

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

कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

23

कॉर्पोरेट एवं सेवा सेक्टर में मानसिक तनाव का यौगिक प्रबंधन

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

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

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

4. **प्राणायाम**
   - अनुलोम–विलोम
   - नाड़ीशोधन,
   - भ्रामरी,
   - उज्जायी,
   - चन्द्रभेदी
   - शीतली

5. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

24

श्वसन तंत्र के रोग – साइनोसाइटिस

उद्देश्य

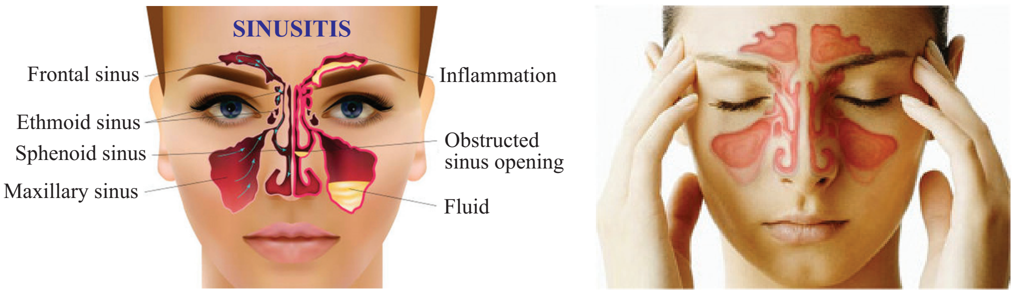
साइनोसाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

साइनोसाइटिस के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. नासिका के भीतर की झिल्ली में बैक्टीरिया, वायरस या फंगस के संक्रमण के कारण नासिका क्षेत्र में दर्द के साथ सूजन होना।
2. लगातार जुकाम के साथ श्लेष्मा का अधिक स्राव होना।
3. नासिका के चारों ओर चेहरे पर सूजन आ जाना।



चित्र 24.1: साइनस के स्थान एवं लक्षण

4. शरीर में शक्तिहीनता के साथ तेज सिरदर्द रहना।
5. नासिका में गंध ग्रहण करने की शक्ति क्षीण हो जाना।
6. नासिका में साइनस की जगहों पर दबाने से दर्द होना।
7. नाक की हड्डी बढ़ना अथवा टेढ़ी होने के कारण श्वास लेने में आवाज के साथ परेशानी होना।
8. खांसी के साथ नासिका में कफ जम जाना।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

25

श्वसन तंत्र के रोग – साइनोसाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

साइनोसाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम :**

- नाड़ीशोधन,
- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- भस्त्रिका (विशेष रूप से)
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

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

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

26

श्वसन तंत्र के रोग – टॉन्सिलाइटिस

उद्देश्य

टॉन्सिलाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

टॉन्सिलाइटिस के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. गले में स्थित टॉन्सिल ग्रंथियों में संक्रमण के कारण इस क्षेत्र में दर्द के साथ सूजन होना।
2. गले में कफ की अधिकता के साथ खराश होना।

चित्र 26.1: टॉन्सिल का स्थान

3. गले में तीव्र वेदना के साथ कुछ भी निगलने में बहुत परेशानी होना।
4. शरीर में कमजोरी के साथ बुखार से ग्रस्त हो जाना।
5. बोलने में परेशानी साथ आवाज परिवर्तित हो जाना।
6. गर्दन में दर्द के साथ सिर दर्द होना।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

27

श्वसन तंत्र के रोग – टॉन्सिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

टॉन्सिलाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म** : शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, सूत्रनेति, कपालभाति।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – कपोल शक्ति एवं ग्रीवा शक्ति विकासक।
3. **आसन** :
    - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
    - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
    - भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

टिप्पणियाँ

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- योगमुद्रा
- महामुद्रा
- मूलबंध, जालन्धर बंध एवं उड्डयान बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

टिप्पणियाँ

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

28

श्वसन तंत्र के रोग – ब्रोंकाइटिस

उद्देश्य

ब्रोंकाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

ब्रोंकाइटिस के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. श्वसनियों में संक्रमण के कारण वक्ष प्रदेश में तीव्र दर्द होना।
2. कफ की अधिकता के साथ खांसी होना एवं खांसते समय बहुत परेशानी होना।

चित्र 28.1: वक्षीय गुहा में फेफड़े एवं श्वसनिकाएं

टिप्पणियाँ

3. श्वसन क्रिया अव्यवस्थित होने के साथ श्वास फूलना।

4. श्वसन गति में वृद्धि के साथ नाड़ी दर बढ़ जाना।

5. शरीर में कमजोरी के साथ ठण्ड लगते हुए बुखार आ जाना।

6. सम्पूर्ण शरीर में दर्द के साथ बच्चों में निमोनिया हो जाना।

7. लगातार नाक बहना और भूख नहीं लगना।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

29

श्वसन तंत्र के रोग – ब्रोंकाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

ब्रोंकाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, सूत्रनेति, कपालभाति।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – वक्ष स्थल शक्ति विकासक अभ्यास।
3. **आसन :**
   - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
   - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
   - भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

टिप्पणियाँ

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- योगमुद्रा
- महामुद्रा
- मूलबंध, जालन्धर बंध एवं उड्डयान बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

30

श्वसन तंत्र के रोग – अस्थमा

उद्देश्य

अस्थमा के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

अस्थमा के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. अचानक श्वसन क्रिया तीव्र होने के साथ अनियमित और अव्यवस्थित होना।
2. बहुत खांसी उठना और खांसते –खांसते व्यक्ति का होश खो देना।
3. रात्रि में खांसी आना और प्रात: काल नियमित रूप से लगातार खांसी उठना।

चित्र 30.1: दमा रोग में फेफड़ों की स्थिति

4. सामान्य कार्य करने पर ही श्वास फूलना।

5. शरीर में कमजोरी के साथ ठण्ड लगते हुए बुखार आ जाना।
6. सम्पूर्ण शरीर में दर्द के साथ आलस्य और भारीपन का बने रहना।
7. कफ के साथ खांसी का लम्बे समय तक बने रहना।
8. वक्ष प्रदेश में दर्द के साथ शरीर में शक्तिहीनता का अनुभव होना।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

31

श्वसन तंत्र के रोग – अस्थमा की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

अस्थमा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, सूत्रनेति।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – वक्ष स्थल शक्ति विकासक के अभ्यास।
3. **आसन :**
    - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
    - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
    - भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, उत्तानपाद आसन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - सूर्यभेदी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - योगमुद्रा
   - महामुद्रा
   - मूलबंध, जालन्धर बंध एवं उड्डयान बंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

32

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-कोरोनरी आटरी डिजीज

उद्देश्य

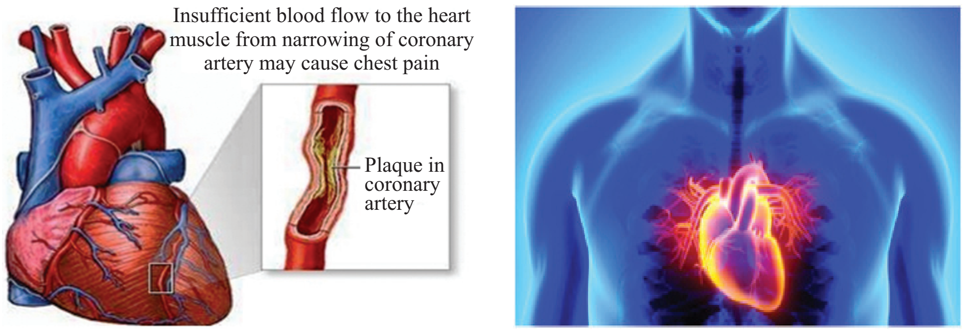
कोरोनरी आटरी डिजीज के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

कोरोनरी आटरी डिजीज के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. सीने में बहुत तेज दर्द के साथ सुई के समान चुभन का होना इस रोग का सबसे प्रमुख व महत्वपूर्ण लक्षण होता है।



चित्र 32.1: कोरोनरी आरटरी डिज़ीज

2. सीने में बहुत तेज दर्द के साथ दिल का दौरा भी पड़ जाता है।

3. दीर्घ श्वास में परेशानी होने के साथ छोटी श्वांसे आना एवं श्वासों का फूलना।

4. सीने में दर्द के साथ जी मिचलाना।

5. असामान्य रूप से बिना कार्य किए हुए बहुत थकान होना।

6. वक्ष में सूजन के साथ ठंडा पसीना आना।

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

अवलोकन

रोगी में कोरोनरी आटरी डिजीज रोग की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

33

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

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, कपालभाति।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – वक्ष स्थल शक्ति विकासक के अभ्यास, हाथों का संधि संचालन अभ्यास।
3. **आसन :**
    - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
    - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
    - भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- योगमुद्रा
- महामुद्रा
- मूल बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

34

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-एंजाइना पेक्टोरिस रोग

उद्देश्य

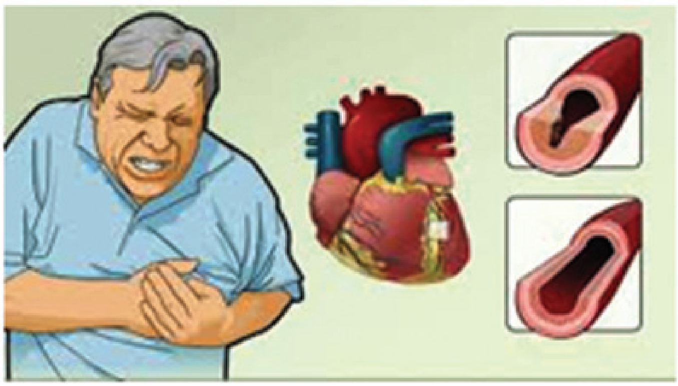
एंजाइना पेक्टोरिस रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

एंजाइना पेक्टोरिस रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. सीने में बायीं ओर हल्का अथवा तेज दर्द होना इस रोग का सबसे प्रमुख मूल लक्षण होता जो इस रोग की ओर संकेत करता है।



चित्र 34.1: एंजाइन्स पेन्टोरिस

2. छाती में जलन के साथ बेचैनी महसूस होना।
3. सीने में जकड़न के साथ भारीपन महसूस होना।
4. सीने का दर्द कन्धों, गले और पीठ की ओर भी फैलना शरीर में कमजोरी के साथ कार्य करने में रूचि का अभाव होना।

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

टिप्पणियाँ

35

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

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** शुद्धि क्रियाओं में जलनेति, कपालभाति।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – वक्ष स्थल शक्ति विकासक के अभ्यास, हाथों का संधि संचालन अभ्यास।
3. **आसन :**
    - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
    - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
    - भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. **प्राणायाम**

   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी

5. **मुद्रा एवं बंध**

   - योगमुद्रा
   - महामुद्रा
   - मूल बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

36

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-रक्तचाप रोग

उद्देश्य

रक्तचाप रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

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

इस रोग के दो प्रमुख प्रकार होते हैं –

1. उच्च रक्तचाप
2. निम्न रक्तचाप

1. उच्च रक्तचाप

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. तेज सिरदर्द के साथ पसीना आना।

टिप्पणियाँ

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

2. निम्न रक्तचाप

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

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

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

टिप्पणियाँ

37

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग-रक्तचाप रोग की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - योगमुद्रा
   - महामुद्रा
   - मूल बंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात:कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

टिप्पणियाँ

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

38

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख रोग– इस्केमिक हृदय रोग

उद्देश्य

इस्केमिक हृदय रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

इस्केमिक हृदय रोग के लक्षण

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

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

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

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

टिप्पणियाँ

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

39

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

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** शुद्धि क्रियाओं में जलनेति।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन :**
   - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
   - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
   - भुजंगासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- ज्ञान मुद्रा
- वायु मुद्रा
- प्राण मुद्रा
- हृदय मुद्रा
- मूलबंध

6. शिथलीकरण के अभ्यास

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

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

1. हृदय के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
2. हृदय के रोग की अवस्था में नेति, आदि प्रक्रियाओं में नमक के पानी का प्रयोग न करें, अपितु, नमक के स्थान पर सौंफ को उबालकर और छानकर पानी का प्रयोग करें।
3. किसी प्रकार के कठिन आसनों का अभ्यास न कराएं।
4. विशेषकर आगे झुकने वाले योग आसन न कराएं।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

40

परिसंचरण से सम्बन्धित प्रमुख रोग – वेरिकोज शिरा रोग

उद्देश्य

वेरिकोज शिरा रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

वेरिकोज शिरा रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. पैरों पर नीली और लाल रंग की नसें असामान्य रूप से उभार लिए हुए अलग से दिखलाई पड़ना इस रोग का सबसे प्रमुख एवं मूल लक्षण है।

चित्र 40.1: वेरिकोज शिरा रोग

2. पैरों के इन भागों में भारीपन के जलन की अनुभूति होती है।

3. लम्बे समय तक लगातार खड़े होकर कार्य करने से उपरोक्त समस्या बढ़ने लगती है।
4. रोग की गंभीर अवस्था में त्वचा के रंग में परिवर्तन, त्वचा में सूजन और नसों में कठोरता आने लगती है।
5. पैर के टखने के पास से इसका क्षेत्र फैलने लगता है और इस स्थान पर खुजली, जलन और बेचैनी होने लगती है।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

41

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

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - सूर्यभेदी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - योगमुद्रा
   - वायु मुद्रा
   - अपान मुद्रा
   - विपरीतकरिणी मुद्रा
   - वरूण मुद्रा
   - मूलबंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात:कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

42

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग –अपच

उद्देश्य

अपच रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

अपच रोग के लक्षण

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

चित्र 42.1: अपचरोग

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

43

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – अपच की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - सूर्यभेदी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - वायु मुद्रा
   - अपान मुद्रा
   - मूलबंध, उड्डयान बंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात:कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

44

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग - कब्ज

उद्देश्य

कब्ज रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

विधि

अपच रोग के लक्षण

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

1. पेट में भारीपन के साथ शौच में कठिनाई होना और भली प्रकार पेट साफ नहीं होना।
2. जीभ पर सफेद मैल की परत जमना और श्वासों में बदबू आना।

चित्र 44.1: कब्जरोग

टिप्पणियाँ

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

45

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – कब्ज की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - सूर्यभेदी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - वायु मुद्रा
   - अपान मुद्रा
   - मूलबंध
   - उड्डयन बंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

टिप्पणियाँ

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

46

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -एसिडिटी

उद्देश्य

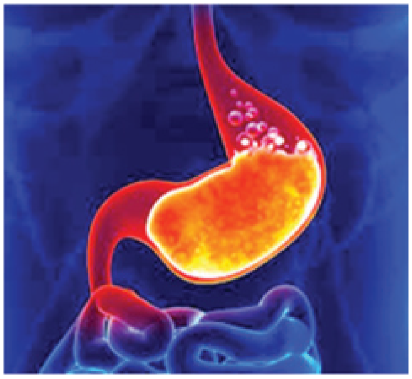
एसिडिटी रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

एसिडिटी रोग के लक्षण

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

1. गले से लेकर वक्ष तक के क्षेत्र में जलन एवं हृदय प्रदेश में दर्द महसूस होना।



चित्र 46.1: एसीडिटी रोग

2. पेट में भारीपन के साथ बार-बार खट्टी डकारें आना।

3. भोजन के प्रति अरुचि होना और भूख नहीं लगना।
4. घबराहट होना, पसीना अधिक आना,जी घबराने के साथ हार्ट अटैक का संदेह होना।
5. पेट में गैस बनना और जी मिचलाने के साथ उल्टियां होना।
6. शरीर में शक्तिहीनता की अनुभूति के साथ श्वास फूलना।
7. बिना परिश्रम किए हुए शारीरिक और मानसिक थकावट होना।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

47

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -एसिडिटी की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- वायु मुद्रा
- अपान मुद्रा
- मूलबंध
- उड्डयान बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।

2. पाचन तंत्र के रोगी को पथ्य-अपथ्य आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

48

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग – आई.बी.एस.

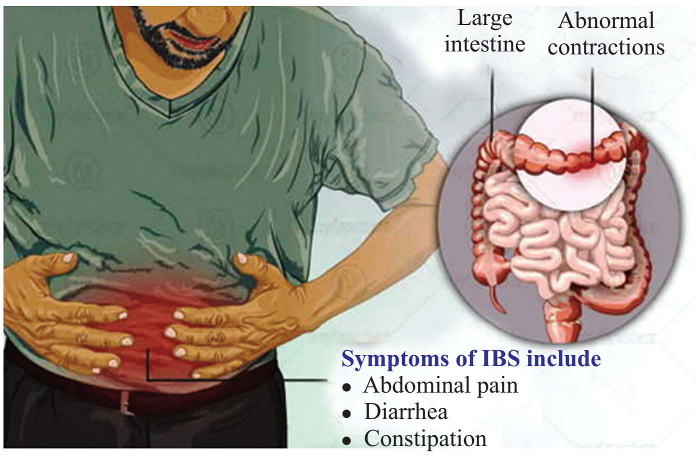
उद्देश्य

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

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

आई.बी.एस. रोग के लक्षण

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



चित्र 48.1: आई.बी.एस. रोग

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

49

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

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- वायु मुद्रा
- अपान मुद्रा
- मूलबंध
- उड्डयन बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

50

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग –पेप्टिक अल्सर

उद्देश्य

पेप्टिक अल्सर रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

पेप्टिक अल्सर रोग के लक्षण

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

1. खाली पेट अथवा खाना खाने के कुछ समय बाद पेट में अचानक बहुत तेज दर्द होना।

चित्र 50.1: पेप्टिक अल्सर

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

51

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग –पेप्टिक अल्सर की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म के अंतर्गत बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक पांच शोधन क्रियाएं कराएं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन :**
   - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
   - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
   - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, शलभासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, त्रिकोणासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - शीतली
   - शीतकारी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - वायु मुद्रा
   - अपान मुद्रा
   - मूलबंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

52

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग –हर्निया

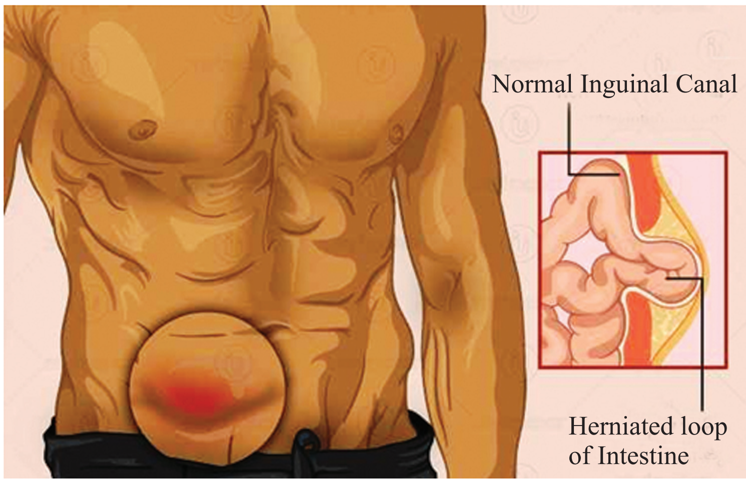
उद्देश्य

हर्निया रोग के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

हर्निया रोग के लक्षण

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



चित्र 52.1: हर्निया रोग

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

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

टिप्पणियाँ

53

पाचन तंत्र के प्रमुख रोग -हर्निया की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म के अंतर्गत बस्ति, नेति, नामक शोधन क्रियाएं कराएं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन :**
   - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
   - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
   - उत्तानपादासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. **प्राणायाम**
    - नाड़ीशोधन
    - भ्रामरी
    - उज्जायी
    - शीतली
    - शीतकारी
5. **मुद्रा एवं बंध**
    - वायु मुद्रा
    - अपान मुद्रा
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
    - योगनिद्रा
    - मन्त्र
    - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
    - प्रात: कालीन भ्रमण
    - सात्त्विक यौगिक आहार
    - समय पालन
    - स्वाध्याय
    - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

54

पेशीय तंत्र के रोग – मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न

उद्देश्य

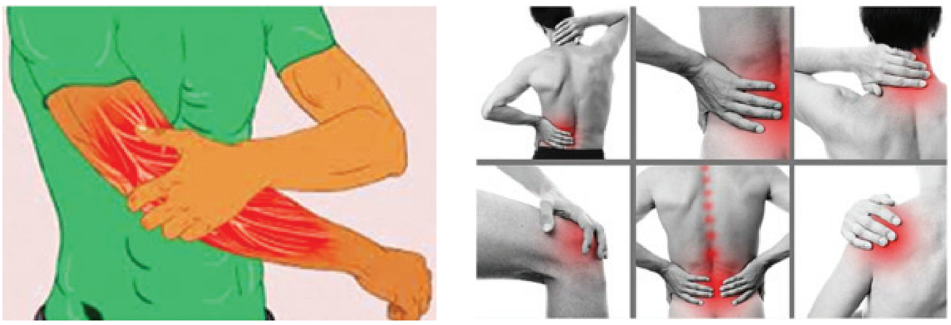
पेशीय तंत्र के रोग मांसपेशियों में दर्द एवं जकड़न के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

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

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. पेशियों में दर्द, ऐंठन के साथ जकड़न उत्पन्न होना।
2. पेशियों में भारीपन के साथ उस भाग में लालीपन और सूजन आना।



चित्र 54.1: मांसपेशियों मे दर्द

3. आराम करने पर दर्द में आराम के स्थान पर समस्या बढ़ जाना।

4. शरीर के भागों का मूवमेंट कम हो जाना और मूवमेंट करने पर तीव्र दर्द होना।
5. पेशियों में जकड़न और दर्द के कारण रात्रि की नींद में बाधा उत्पन्न होना और नींद नहीं आना।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

55

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

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**
   - वायु मुद्रा
   - सूर्य मुद्रा
   - मूलबंध
   - जालन्धर बंध
   - उड्डियान बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

1. आसन सदैव खाली पेट ही किये जाने चाहिए किन्तु, वज्रासन का प्रभाव भोजन के पश्चात् ज्यादा असरदारक होता है।
2. खिंचाव वाले योगासन व क्रियाएं काफी उपयोगी हैं अत: इन पर विशेष ध्यान दे।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

56

अस्थि तंत्र के रोग – ऑर्थराइटिस

उद्देश्य

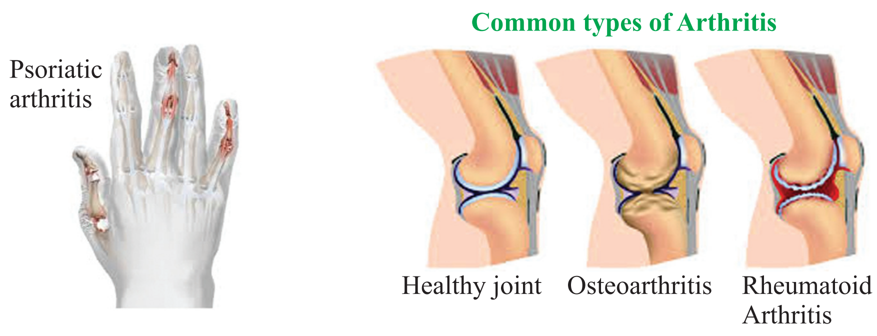
अस्थि तंत्र के रोग ऑर्थराइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

अस्थि तंत्र के रोग ऑर्थराइटिस रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. शरीर के जोड़ों में सूजन के साथ तीव्र वेदना होना इस रोग का मूल लक्षण होता है।
2. जोड़ों में कठोरता आने के साथ अस्थियों का टेढ़ा हो जाना।
3. शरीर का तापक्रम बढ़ना एवं शरीर में हल्का बुखार बने रहना।



चित्र 56.1: सोरियाटिक आर्थराइटिस

4. त्वचा पर दाने, झुर्रियां पड़ना और खुरदरी होना।

5. शरीर में भारीपन के साथ हाथ-पैर मोड़ने में दर्द एवं पीड़ा होना।

6. शरीर में हर समय कष्ट और पीड़ा रहने के साथ शरीर का वजन कम हो जाना।

7. निद्रा में बाधा उत्पन्न होना और अनिद्रा उत्पन्न होना।

8. स्वभाव में परिवर्तन जैसे चिड़चिड़ापन, क्रोध, बेचैनी आदि उत्पन्न होना।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

57

अस्थि तंत्र के रोग – ऑर्थराइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

   नोट : आसन पर ज्यादा फोकस न करें।

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - सूर्यभेदी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - वायु मुद्रा
   - सूर्य मुद्रा
   - अपान मुद्रा
   - मूलबंध
   - जालन्धर बंध
   - उड्डियन बंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

टिप्पणियाँ

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

58

अस्थि तंत्र के रोग – सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस

उद्देश्य

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

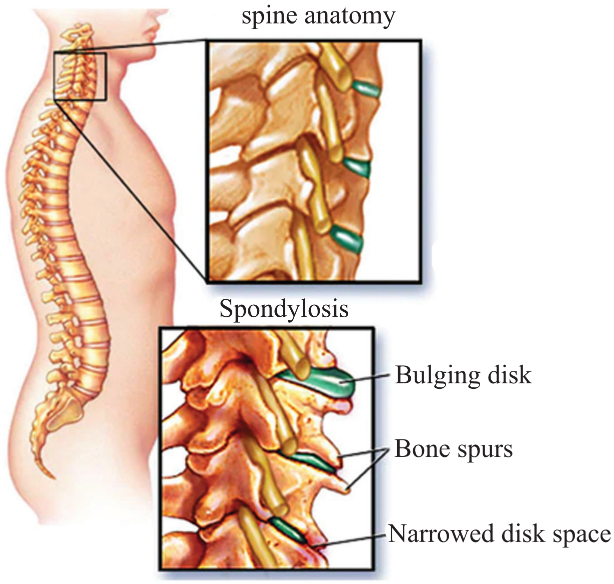
- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस रोगी को पहचानने में सक्षम हो सकते हैं जो इस रोग से ग्रसित होंगे।

अस्थि तंत्र के रोग सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

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

शरीर में उपरोक्त लक्षण अस्थि तंत्र के रोग सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस रोग की ओर संकते करते हैं।



चित्र 58.1: सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

59

अस्थि तंत्र के रोग - सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

- उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, मकरासन, शलभासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- वायु मुद्रा
- अपान मुद्रा
- मूलबंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

टिप्पणियाँ

60

अस्थि तंत्र के रोग – पीठ दर्द एवं कटिस्नायुशूल

उद्देश्य

अस्थि तंत्र के रोग पीठ दर्द एवं कटिस्नायुशूल के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

अस्थि तंत्र के रोग पीठदर्द एवं कटिस्नायुशूल रोग के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

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

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

चित्र 60.1: कटिस्नायुशूल

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

61

अस्थि तंत्र के रोग – पीठ दर्द एवं कटिस्नायुशूल की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म के अंतर्गत बस्ति, नेति, और कपालभाति आदि शोधन क्रियाएं करा सकते हैं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास। पीठ के बल लेटकर की जाने वाली सूक्ष्म क्रियाएं जैसे- साइकिलिंग, उदराकर्षण आसन आदि।
3. **आसन :**
   - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन (5 से 10 बार)।
   - मकरासन, शलभासन, सर्पासन, भुजंगासन, धनुरासन, वज्रासन, मार्जरी आसन, (20 से 30 मिनट)।

टिप्पणियाँ

4. प्राणायाम
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
5. मुद्रा एवं बंध
   - वायु मुद्रा
   - सूर्य मुद्रा
   - प्राण मुद्रा
   - अपान मुद्रा
   - मूलबंध
6. शिथलीकरण के अभ्यास
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात:कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

टिप्पणियाँ

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

62

अस्थि तंत्र के रोग – स्लिप डिस्क

उद्देश्य

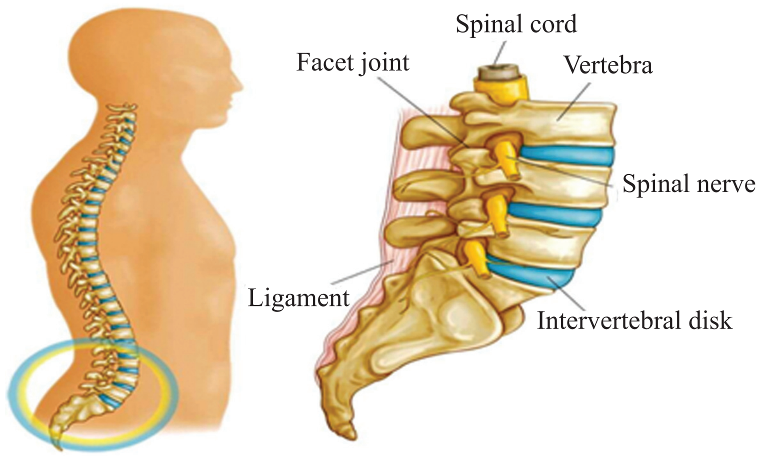
अस्थि तंत्र के रोग स्लिप डिस्क के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

अस्थि तंत्र के रोग स्लिप डिस्क के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. कमर के निचले भाग में तेज दर्द (लोअर बैक पेन) होना।
2. रीढ़ से निकलने वाली तंत्रिकाओं (नाड़ियों) का दब जाना।



चित्र 62.1: स्लिप डिस्क

3. शरीर का असंतुलित होकर एक दिशा में झुक जाना और चलते समय एक ओर झुककर चलना।
4. दैनिक कार्य करने में असुविधा एवं दर्द होना।
5. रोग की गंभीर अवस्था में मल-मूत्र पर नियंत्रण का अभाव होना।
6. पीठ दर्द के कारण निद्रा में बाधा उत्पन्न होना और अनिद्रा उत्पन्न होना।
7. स्वभाव में परिवर्तन जैसे चिड़चिड़ापन, क्रोध, बेचैनी आदि उत्पन्न होना।

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

अवलोकन

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

टिप्पणियाँ

63

अस्थि तंत्र के रोग – स्लिप डिस्क की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

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

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** प्रारंभ में कोई भी षट्कर्म की क्रिया न कराएं। स्वस्थ होने पर षटकर्म के अंतर्गत बस्ति, नेति, करा सकते हैं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – प्रारम्भ में पीठ के बल लेटकर धीरे-धीरे यौगिक क्रियाएं कराएं।
3. **आसन :**
    - बहुत ही सावधानी से रोगी की स्थिति को ध्यान में रखते हुए निम्नांकित आसन कराएं–
    - पवनमुक्तासन, मकरासन, सर्पासन, भुजंगासन, शलभासन, मार्जरी आसन, शवासन (20 से 30 मिनट)।
4. **प्राणायाम**
    - अनुलोम-विलोम

5. **मुद्रा एवं बंध**
   - वायु मुद्रा
   - अपान मुद्रा
   - सूर्य मुद्रा
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

टिप्पणियाँ

परिणाम

....

....

....

टिप्पणी

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

64

तंत्रिका तंत्र के रोग – माइग्रेन

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. सिर में भारीपन अथवा तेज दर्द होना।
2. आधे सिर में दर्द, जी मिचलाना और उल्टी (कै) की स्थिति।
3. शरीर की चयापचय दर, रक्तचाप, हृदय गति एवं श्वसन दर सामान्य से अधिक होने के साथ बेचैन एवं उग्र रहना।

चित्र 64.1: माईग्रेन

टिप्पणियाँ

4. सदैव स्वयं को तनावग्रस्त, समस्याओं एवं कठिनाइयों से घिरा अनुभव करना।
5. स्वभाव असामान्य रूप से चिड़चिड़ा, क्रोधी, परेशान एवं ईर्ष्यायुक्त हो जाना।
6. अधिक समय नकारात्मक चिंतन, उलझनों और तनाव से ग्रस्त रहने के साथ रात्रि की नींद बाधित हो जाना।
7. समस्याओं के समक्ष स्वयं को असहज एवं असक्षम अनुभव करना और निर्णय क्षमता कमजोर हो जाना।
8. शरीर तेजहीन एवं ऊर्जाहीन होने के साथ शरीर का वजन कम हो जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

65

तंत्रिका तंत्र के रोग - माइग्रेन की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग माइग्रेन को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं को कराया जा सकता है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन :**
   - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
   - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
   - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन, शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

4. **प्राणायाम**

- अनुलोम-विलोम
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- शीतली
- शीतकारी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- ज्ञान मुद्रा
- प्राण मुद्रा
- पृथ्वी मुद्रा
- विपरीतकरणी मुद्रा
- मूलबंध
- जालन्धर बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

टिप्पणियाँ

अवलोकन

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

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

सावधानियां

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

66

तंत्रिका तंत्र के रोग – वर्टिंगो

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिंगो के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिंगो के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं-

1. बैठकर उठने, करवट बदलने पर चक्कर आने के साथ मस्तिष्क घूमने लगना और आँखों के सामने अँधेरा छा जाना।
2. शरीर में अचानक बहुत अधिक पसीना आना।

चित्र 66.1: वर्टिंगो रोग

3. मस्तिष्क का सही कार्य नहीं करना और चेतनाहीन हो जाना।
4. व्यक्ति का स्वयं को असंतुलित एवं अस्थिर अनुभव करना।
5. अचानक भय से ग्रस्त हो जाना।
6. आवाज देने पर भी सुनाई ना देना और प्रतिउत्तर नहीं करना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिगोरोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिगो की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

67

तंत्रिका तंत्र के रोग – वर्टिंगो की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग वर्टिंगो को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म** : षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, त्राटक।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन** :
    - एक पाद आसन, वृक्षासन (संतुलन के लिए)
    - मकरासन, सर्पासन, भुजंगासन, शलभासन, शशांकासन, शवासन (विश्राम के लिए) (20 से 30 मिनट)।
4. **प्राणायाम**
    - अनुलोम–विलोम
    - भ्रामरी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- ज्ञान मुद्रा
- प्राण मुद्रा
- पृथ्वी मुद्रा
- मूलबंध
- जालन्धर बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

- योगनिद्रा (गहरा शवासन)
- प्रात:कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

टिप्पणियाँ

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

68

तंत्रिका तंत्र के रोग – अनिद्रा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. रात्रिकाल में निश्चित समय पर गहरी निद्रा न आना।
2. एक बार निद्रा आने पर जल्दी ही निद्रा टूट जाना और पुन: प्रयास करने पर भी निद्रा नहीं आना।
3. प्रात:काल उठने पर ताजगी, स्फूर्ति और ऊर्जा की कमी अनुभव करना।
4. दिनभर थकान, कमजोरी, सुस्ती और आलस्य बना रहना।
5. एकाग्रता का अभाव, सिरदर्द, स्मरण शक्ति कमजोर होना और कार्यों में अरुचि उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

टिप्पणियाँ

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

69

तंत्रिका तंत्र के रोग – अनिद्रा की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग अनिद्रा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - शीतली
   - शीतकारी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - ज्ञान मुद्रा
   - पृथ्वी मुद्रा
   - प्राण मुद्रा
   - मूलबंध
   - जालन्धर बंध
   - उड्डियान बंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा (गहरा शवासन)
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

70

तंत्रिका तंत्र के रोग – आत्मकेन्द्रिता

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. अधिक समय तक स्वयं में ही खोया रहना।
2. सामाजिक निष्क्रियता होना।
3. अपनी समस्याओं को दूसरों के साथ साझा नहीं करना।

चित्र 70.1: आत्मकेन्द्रिता

4. बौद्धिक क्रियाशीलता कम होने के साथ रचनात्मक क्रियाशीलता का अभाव होना।
5. अर्थहीन क्रियाएं करना और उन्हें दोहराते रहना।

6. आवाज देने पर भी सुनाई ना देनाऔर प्रति उत्तर नहीं करना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

71

तंत्रिका तंत्र के रोग – आत्मकेन्द्रिता की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग आत्मकेन्द्रिता को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- ज्ञान मुद्रा
- प्राण मुद्रा
- मूलबंध
- जालन्धर बंध
- उड्डियान बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

- योगनिद्रा (गहरा शवासन)
- मन्त्र
- ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
- प्रातः कालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

72

तंत्रिका तंत्र के रोग – पक्षाघात

उद्देश्य

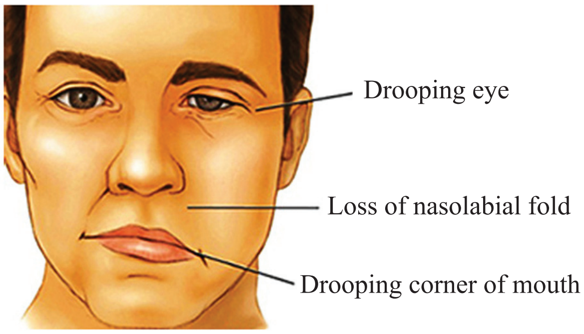
तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. शरीर के किसी भाग में सुन्नपन होना और उस भाग पर मस्तिष्क का नियंत्रण हट जाना।
2. सिर में तेज दर्द के साथ किसी भाग में अजीब अनुभूति होना।
3. सांस लेने में कठिनाई और मुंह से लार टपकना।



चित्र 72.1: पक्षाघात के लक्षण

4. सोचने-समझने, पढ़ने-लिखने और देखने-बोलने में कठिनाई होना।

5. व्यवहार में बदलाव के साथ असामान्य व्यवहार करना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

73

तंत्रिका तंत्र के रोग - पक्षाघात की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग पक्षाघात को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म की शोधन क्रियाओं को सावधानी से रोगी की स्थिति के अनुसार कराएं।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास पर पूरा फोकस किया जाय।
3. **आसन :**
   - शवासन करा सकते हैं।
4. **प्राणायाम**
   - अनुलोम-विलोम
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - ज्ञान मुद्रा
   - प्राण मुद्रा
   - अपान मुद्रा

टिप्पणियाँ

- मूलबंध
- जालन्धर बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा (गहरा शवासन)
   - ध्यान
   - प्रात:कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

टिप्पणियाँ

74

तंत्रिका तंत्र के रोग – पार्किंसन

उद्देश्य

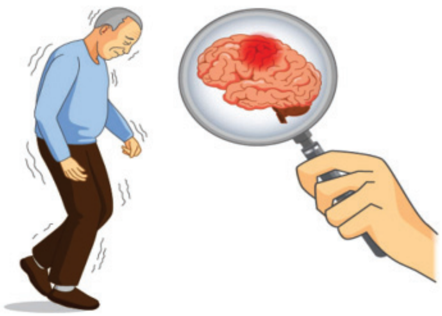
तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. इस रोग में हाथों–पैरों व शरीर के अन्य अंगों में सूक्ष्म कम्पन होता है जो धीरे–धीरे बढ़ता हुआ शरीर के अन्य अंगों में फैलने लगता है।
2. लिखने में कठिनाई होना, सुई में धागा पिरोने में कठिनाई होना और हाथों को स्थिर करने में कठिनाई होना।
3. शरीर के अन्य भागों की मांसपेशियों में सूक्ष्म कम्पन प्रारम्भ होने के साथ इन अंगों पर मस्तिष्क का नियंत्रण कम होना।
4. पाचन क्रिया अव्यवस्थित होने के साथ लम्बे समय तक कब्ज रोग से ग्रस्त होना।
5. शरीर की कार्यक्षमता में कमी आने के साथ श्रम करने में श्वास फूलना, चक्कर आना और खड़े होने पर अचानक आँखों के सामने अंधेरा छा जाना।



चित्र 74.1: पार्किंसन रोग

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

75

तंत्रिका तंत्र के रोग - पार्किंसन की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग पार्किंसन को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** रोग की स्थिति को ध्यान में रखते हुए, षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति का अभ्यास कराया जा सकता है। शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।

2. **सूक्ष्म क्रियाएं** - संधि संचालन के अभ्यास। संधि संचालन के अभ्यास पर विशेष ध्यान दिया जाये।

3. **आसन :** रोगी की स्थिति के अनुरूप कराएं।

   - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
   - सूर्यनमस्कार (3 - 5 बार)।
   - सामान्य सभी अभ्यास। उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन,

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

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी
- उज्जायी
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- ज्ञान मुद्रा
- वायु मुद्रा
- प्राण मुद्रा
- मूलबंध
- जालन्धर बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

76

तंत्रिका तंत्र के रोग – अल्जाइमर

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. स्मरण शक्ति बहुत कमजोर होना, इस रोग का सबसे प्रमुख लक्षण है।
2. समय प्रबंधन का अभाव अर्थात् किसी भी कार्य करने में समय का ध्यान न रहना।
3. किसी भी कार्य के परिणाम का सही अनुमान नहीं कर पाना।
4. बौद्धिक एवं सामाजिक क्रियाशीलता कम हो जाना।
5. नए कार्य को सीख पाने में असमर्थ होना।
6. असामान्य व्यवहार करना जैसे अचानक रोना, हंसना अथवा क्रोधित होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

77

तंत्रिका तंत्र के रोग – अल्जाइमर की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग अल्जाइमर को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. षट्कर्म: षट्कर्म के अंतर्गत नेति।
2. सूक्ष्म क्रियाएं – संधि संचालन के अभ्यास।
3. आसन : सामान्य सभी अभ्यास
    - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
    - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
    - उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सिंहासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिक आसन, गोमुखासन,शशांक आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन (20 से 30 मिनट)।

टिप्पणियाँ

4. **प्राणायाम**

- अनुलोम-विलोम

5. **मुद्रा एवं बंध**

- ज्ञान मुद्रा
- प्राण मुद्रा
- पृथ्वी मुद्रा

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

78

तंत्रिका तंत्र के रोग – मेनिन्जाइटिस

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. गर्दन में जकड़न के साथ सिर में भारीपन के साथ तेज दर्द होना।
2. शरीर का तापक्रम बढ़ने के साथ बुखार आना।
3. मस्तिष्क का सही कार्य नहीं करना और भ्रम की स्थिति उत्पन्न होना।
4. ऊँची ध्वनि एवं प्रकाश को सहन करने में असक्षम होना।
5. स्वभाव में चिड़चिड़ापन, बेचैनी एवं अनिद्रा उत्पन्न होना।
6. शारीरक कमजोरी के साथ मानसिक शिथिलता उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

79

तंत्रिका तंत्र के रोग – मेनिन्जाइटिस की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग मेनिन्जाइटिस को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म के अंतर्गत बस्ति, नेति।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन :** केवल विश्रामात्मक आसन– मकरासन, श्वासन, बालासन।
4. **प्राणायाम**
   - अनुलोम–विलोम
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - ज्ञान मुद्रा
   - प्राण मुद्रा
   - जालन्धर बंध

टिप्पणियाँ

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रात: कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

80

तंत्रिका तंत्र के रोग – मिर्गी

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. रोगी का कुछ समय के लिए बेसुध अथवा चेतनाहीन हो जाना।

चित्र 80.1: मिर्गी के लक्षण

2. हाथों-पैरों अथवा सिर को असामान्य रूप से झटकना अथवा पटकना।
3. मस्तिष्क का सही कार्य नहीं करने के कारण रोगी के द्वारा असामान्य व्यवहार करना।
4. शरीर की मांसपेशियों का बहुत कड़ा अथवा बिलकुल ढीला हो जाना और मनुष्य का अचानक गिर पड़ना।
5. स्वभाव में अस्थिरता आ जाना, भय-चिंता से ग्रस्त रहना और आत्मविश्वास का अभाव आदि लक्षण प्रकट होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

81

तंत्रिका तंत्र के रोग – मिर्गी की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

तंत्रिका तंत्र के रोग मिर्गी को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है। किन्तु मिर्गी के समय में कोई शोधन क्रिया न की जाय।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन :**
   - केवल विश्रामात्मक आसन।
4. **प्राणायाम**
   - अनुलोम-विलोम
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - ज्ञान मुद्रा

- प्राण मुद्रा
- मूलबंध
- जालन्धर बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

82

जीवनशैली जनित रोग – मानसिक तनाव

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. जीवन की सामान्य क्रियाएं एवं सामान्य कार्यों में बाधा उत्पन्न होना।
2. स्मरण शक्ति कमजोर होना, भूख नहीं लगना एवं उदास अथवा उत्तेजित रहना।
3. एकाग्रता का अभाव होने के साथ किसी भी कार्य में मन नहीं लगना।
4. सांवेगिक अस्थिरता के साथ भावनात्मक क्रियाओं जैसे अचानक रोना, हंसना अथवा क्रोधित होना।
5. लगातार सिरदर्द रहना, रक्तचाप बढ़ना, बाल झड़ना एवं सफेद होना।
6. हमेशा उलझन में रहने के साथ समस्याओं से घिरे रहने के साथ दुर्व्यसनों के साथ जुड़ जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

83

जीवनशैली जनित रोग – मानसिक तनाव की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मानसिक तनाव को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म के अंतर्गत धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति नामक छः शोधन क्रियाओं का वर्णन आता है ये शोधन क्रियाएं सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ पाचन तंत्र की भी सफाई करती है।
2. **सूक्ष्म क्रियाएं** – संधि संचालन के अभ्यास।
3. **आसन :**
   - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन (5 से 10 बार)।
   - सूर्यनमस्कार (3 – 5 बार)।
   - सामान्यरूप से सभी योगासन (उत्तानपादासन, मत्स्यासन, योग मुद्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन,

टिप्पणियाँ

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - शीतली
   - शीतकारी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - पृथ्वी मुद्रा
   - मूलबंध
   - जालन्धर बंध
   - उड्डियान बंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रातः कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

84

जीवनशैली जनित रोग – मधुमेह

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मधुमेह के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

जीवनशैली जनित रोग मधुमेह के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. बार–बार एवं ज्यादा प्यास लगने के साथ होंठ सूखे रहना।
2. बार–बार पेशाब आना एवं पेशाब के स्थान पर चीटियों का आना।
3. लगातार भूख बने रहना एवं खाना खाने की इच्छा नहीं होना।
4. शारीरिक और मानसिक कमजोरी के साथ शरीर का वजन तेजी से कम होना।
5. चोट लगने पर घाव नहीं भरना एवं दृष्टि धुंधली हो जाना।
6. चेहरा कांतिहीन हो जाना एवं कार्यों में मन नहीं लगना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण जीवनशैली जनित रोग मधुमेह रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में जीवनशैली जनित रोग मधुमेह की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

85

जीवनशैली जनित रोग – मधुमेह की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

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

विशेष रूप से-अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, मण्डूकासन, मत्स्यासन, मकरासन।

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- ताड़ाकी मुद्रा
- माण्डुकी मुद्रा
- अश्वनी मुद्रा
- पाशिनी मुद्रा
- भुजंगिनी मुद्रा
- मूलबंध
- जालन्धर बंध
- उड्डियान बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

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

टिप्पणियाँ

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

86

जीवनशैली जनित रोग – मोटापा

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मोटापा के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

जीवनशैली जनित रोग मोटापा के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. पेट पर चर्बी बढ़ने के साथ शरीर फूलकर भारी होना।
2. पेट पर मोटापा बढ़ने के साथ कूल्हे, स्तन, और हाथ–पैरों में अत्यधिक फैट जमा होना।
3. आतंरिक अंगों जैसे यकृत, मांसपेशियों, गुर्दों और हृदय आदि अंगों का आकार भी बढ़ने के साथ इनकी क्रियाशीलता कम होना।
4. शरीर में आलस्य, भारीपन होने के साथ कार्य में अरुचि उत्पन्न होना और निद्रा बढ़ जाना।
5. कम शारीरिक श्रम में ही श्वास फूलने के साथ अधिक पसीना आना।
6. शरीर भारी होने के साथ जोड़ों एवं कमर में दर्द रहना।
7. शरीर का आकार असंतुलित होने के साथ व्यक्तित्व में विकृति उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण जीवनशैली जनित रोग मोटापा रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में जीवनशैली जनित रोग मोटापा की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

87

जीवनशैली जनित रोग - मोटापा की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

जीवनशैली जनित रोग मोटापा को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

टिप्पणियाँ

4. **प्राणायाम**

- नाड़ीशोधन
- भ्रामरी,
- उज्जायी,
- भस्त्रिका
- सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**

- ज्ञान मुद्रा
- अपान मुद्रा
- सूर्य मुद्रा
- विपरीतकरिणी मुद्रा
- महामुद्रा
- मूलबंध
- जालन्धर बंध
- उड्डियान बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**

- योगनिद्रा
- मन्त्र
- ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
- प्रात:कालीन सायंकालीन भ्रमण
- सात्त्विक यौगिक आहार
- समय पालन
- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

टिप्पणियाँ

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

88

थायरॉइड सम्बंधित रोग – हाइपोथायरायडिज्म

उद्देश्य

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपोथायरायडिज्म के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपोथायरायडिज्म के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. शरीर में शक्तिहीनता के साथ वजन बहुत तेजी से बढ़ना।
2. श्वसन दर, हृदय गति एवं चयापचय दर कम हो जाना।
3. त्वचा रूखी, खुरदरी और भद्दी हो जाना और पसीना कम आना।
4. हाथ-पैर फूलने के साथ चेहरे पर सूजन आना और शरीर भद्दा हो जाना।
5. जोड़ों में दर्द और सूजन के साथ मांसपेशियों में दर्द और कार्य करने की क्षमता में कमी आना।
6. स्मरण शक्ति कम होना।
7. महिलाओं में मासिक चक्र अनियमित होना और प्रजनन क्षमता कम हो जाना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म रोग की ओर संकेत करते हैं।

अवलोकन

रोगी में थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

89

थायरॉइड सम्बंधित रोग – हाइपोथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपोथायरायडिज्म को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - सूर्यभेदी

5. **मुद्रा एवं बंध**
   - ज्ञान मुद्रा
   - सूर्य मुद्रा
   - अश्वनी मुद्रा
   - पाशिनी मुद्रा
   - भुजंगिनी मुद्रा
   - मूलबंध
   - जालन्धर बंध
   - उड्डियान बंध

6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रातः कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन

टिप्पणियाँ

- स्वाध्याय
- सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

90

थायरॉइड सम्बंधित रोग – हाइपर थायरायडिज्म

उद्देश्य

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म के लक्षणों को जानना एवं समझना।

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

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म के लक्षण

इस रोग के प्रमुख निम्न लक्षण होते हैं–

1. शरीरिक क्रियाशीलता में असामान्य वृद्धि होने के साथ शरीर का वजन बहुत तेजी से कम होना।
2. श्वसन दर, हृदय गति एवं चयापचय दर बढ़ जाना।
3. हाथों एवं शरीर के अन्य भागों में सूक्ष्म कम्पन प्रारम्भ होना एवं आँखें उभर कर बाहर आ जाना।
4. अधिक गर्मी लगने के साथ पसीना अधिक आना।
5. हृदय धड़कन बढ़ने के साथ उच्चरक्तचाप से ग्रस्त रहना।
6. स्वभाव उग्र एवं क्रोधी होने के साथ अनिद्रा की समस्या उत्पन्न होना।

शरीर में उपरोक्त लक्षण थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म रोग की ओर संकेत करते हैं।

टिप्पणियाँ

अवलोकन

रोगी में थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपर थायरायडिज्म की स्थिति जानने के लिए प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें।

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

91

थायरॉइड सम्बंधित रोग- हाइपरथायरायडिज्म की यौगिक चिकित्सा

उद्देश्य

थायरॉइड सम्बंधित रोग हाइपरथायरायडिज्म को नियंत्रित करने के लिए यौगिक चिकित्सा प्रदान करना।

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

आवश्यक सामग्री

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

विधि

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

4. **प्राणायाम**
   - नाड़ीशोधन
   - भ्रामरी
   - उज्जायी
   - भस्त्रिका
   - सूर्यभेदी
5. **मुद्रा एवं बंध**
   - ज्ञान मुद्रा
   - माण्डुकी मुद्रा
   - अश्वनी मुद्रा
   - पाशिनी मुद्रा
   - भुजंगिनी मुद्रा
   - मूलबंध
   - जालन्धर बंध
   - उड्डियान बंध
6. **शिथलीकरण के अभ्यास**
   - योगनिद्रा
   - मन्त्र
   - ॐ, गायत्री या महामृत्युंजय मंत्र का जप
   - प्रातः कालीन भ्रमण
   - सात्त्विक यौगिक आहार
   - समय पालन
   - स्वाध्याय
   - सत्कर्म के लिए ईश्वरीय प्रार्थना

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

अवलोकन

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

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

परिणाम

....

....

टिप्पणी

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)