

CERTIFICATE COURSE

IN

Elementary Naturopathy and Yoga

Scheme and Syllabus



Department of Yoga Science

Atal Bihari Vajpayee Vishwavidyalaya

Bilaspur (C.G.)

(A State University, Established by the Government of Chhattisgarh)

About the Course

This course is expected to give detailed and value insight about the various concepts, issues and principles of Naturopathy and Yoga Science.

Scope

The learners will gain the absolute knowledge in the basics of Naturopathy and Yoga. It will be useful for students in learning and importance of Naturopathy and Yoga. Apart from this, this course will also promote employment in the field of Naturopathy and Yoga.

Programme Learning Outcome (PLO):

- This programme is expected to impart higher level knowledge and understanding of contemporary trends in Naturopathy and Yoga.
- Students can able to provide adequate knowledge and understanding about Naturopathy and Yoga practices.
- Through this programme students can provide their job services in Government and non-government institutions.

Course Learning Outcome:

Upon completion of the course students should be able to:

- Analyze the impact of Naturopathy and Yoga models and strategy.
- Describe the major types of Naturopathy and Yoga.
- Explain the process that should be followed in building an Naturopathy and Yoga.
- Identify the key security threats in the Naturopathy and Yoga environment.

Eligibility Criteria

Any student who has cleared Senior School Certificate Examination (Class XII) with all subjects.

Fees Structure

Tuition fees of Rs. 5000/- (Other fee as per University norms)

Intake - 30 Seats

Duration - 06 Months (One Semester)

Scheme of Examination

S.N	Course Code	Course Name	Marks		Credit
1.	Y – 001	Yoga (Practical)	50	17	01
2.	Y – 002	Yoga (Theory)	50	17	02
3.	ENY – 004	Naturopathy (Practical)	50	17	01
4.	ENY - 003	Naturopathy (Theory)	50	17	02
		Total	200	68	06

Note: Minimum pass marks 33%

Course Contents:

Elementary Naturopathy and Yoga

Paper-I : Yoga Theory

[Total Marks: 100 = External 75 +
Internal 25]

1. योग का अर्थ, परिचय, परिभाषा
2. योग के प्रकार
3. रोगोपचार में उपयोगी योग
4. मनोदैहिक विकृतियां व योग
5. षट्कर्म, उपयोग
6. अष्टांग योग

Paper-II : Yoga Practical

1. षट्कर्म— जलनेती, सूत्र, कुंजल क्रिया, त्राटक, नौली, कपाल भारती, शंखप्रक्षालन चिकित्सा
2. आसन— सूक्ष्म व्यायाम— पवनमुक्त आसन 1, 2, 3
ताड़ासन, त्रिकताड़ासन, कटिचक्रासन, भुजंगासन, त्रिकभुजंगासन, वृक्षासन, गौमुखासन,
पवनमुक्तासन, शिर्षासन, नौकासन
3. प्राणायाम— उग्धीत प्राणायाम, नाडीशोधन भस्त्रिका, शीतलीशीतकारी, चंद्रभेदी, उज्जयी
भ्रामरी
4. मुद्रा— ज्ञानमुद्रा, चिन्हमुद्रा, योगमुद्रा, विरीतकर्णी, वायुमुद्रा, सूर्यमुद्रा, तड़ागीमुद्रा, प्राणमुद्रा
5. बंध— जालंधर, उड्यान, मूलबंध, महाबंध

Elementary Naturopathy and Yoga

Paper-I : Naturopathy Theory

[Total Marks: 100 = External 75 +
Internal 25]

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत

- प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास :-
 1. प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा एवं सिद्धांत
 2. प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत तत्व
- सिद्धांत और विधि :-
 1. आहार एवं उपवास
 2. जल चिकित्सा
 3. मिट्टी चिकित्सा
 4. सूर्य चिकित्सा
 5. मालिश चिकित्सा
- प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार :-
 1. रोग— 1. मित्र रोग 2. तीव्र रोग
 2. 1. मित्र रोग— सामान्य सर्दी खासी, कब्ज
 3. 2. तीव्र रोग— कब्ज, स्पोन्डिलाइटिस, गठिया
- प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न तीव्र जटिल रोगों का उपचार :-
 1. दमा
 2. अनिद्रा
 3. मोटापा
 4. प्राकृतिक चिकित्सा के उपकरण व उपयोग विधि

Elementary Naturopathy and Yoga

Paper-II : Naturopathy Practical

- प्रायोगिक प्राकृतिक चिकित्सा
- ठंडा गरम सेक
- पानी सिकाई
- मिट्टी पट्टी
- एनिमा
- वैज्ञानिक मालिश
- वाष्प स्नान
- कटि स्नान
- रीड स्नान
- मिट्टी स्नान
- लपेट- सूती ऊनी पट्टी
- फुट-आर्म बाध
- शिरोधारा
- अरोमा थेरेपी
- औषधीय लपेट
- काढ़ा निर्माण विधि

संदर्भ ग्रंथ :-

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. History and philosophy of | - Dr. S.J. Singh |
| 2. Philosophy of Nature Cure | - Dr. Henry Lindlhai |
| 3. The practice of Nature Cure | - Dr. Henry Lindlhai |
| 4. Diet and Nutrition | - Dr. Rudolf |
| 5. New Horizon in Chromo Therapy | - Dr. S.J. Singh |
| 6. Art of Massage | - J.H. Kellog |
| 7. Stri Rogon ki Grih Chikitsa | - Dr. Kulranjan |
| 8. Nature Cure | - H.K. Bakhru |
| 9. Prakritik Ayurvedigyan | - Dr. Rakesh Jindal |
| 10. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान | - |
| 11. सरल चिकित्सा पद्धति | - |
| 12. जल चिकित्सा | - लुई बुने |