



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

एम0ए0 योग
द्वितीय वर्ष –(MA-Yoga 2nd year)

प्रश्न पत्र द्वितीय (MY-202)

योग एवं स्वास्थ्य
(Yog and Health)

(कुल अंक - 100)

(60 अंक लिखित परीक्षा एवं 40 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक प्रथम - स्वास्थ्य एवं दिनचर्या

- इकाई - 1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन
- इकाई - 2 दिनचर्या 1
- इकाई - 3 दिनचर्या 2
- इकाई - 4 सद्वृत्त एवं आचार रसायन

ब्लॉक द्वितीय - आहार एवं ऋतुचर्या

- इकाई - 5 आहार की अवधारणा, उद्देश्य गुण धर्म एवं मात्रा
- इकाई - 6 संतुलित आहार एवं मिताहार
- इकाई - 7 ऋतुचर्या 1
- इकाई - 8 ऋतुचर्या 2

ब्लॉक तृतीय - योग चिकित्सा के विविध आयाम

- इकाई - 9 स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा
- इकाई - 10 योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धान्त
- इकाई - 11 योग चिकित्सा की परिसीमाएँ

ब्लॉक चतुर्थ - शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

- इकाई - 12 उच्च एवं निम्न रक्तचाप लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा
- इकाई - 13 मोटापा एवं मधुमेह लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा
- इकाई - 14 सन्धिवात, कब्ज, अम्ल पित्त, एवं अल्सर लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा
- इकाई - 15 कमर दर्द, गर्दन दर्द एवं सायटिका लक्षण, कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

ब्लॉक पंचम - मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

- इकाई - 16 तनाव- लक्षण कारण एवं तनाव प्रबन्धन
- इकाई - 17 चिन्ता- लक्षण, कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा
- इकाई - 18 अवसाद -लक्षण कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा