

BY 101

योग परिचय

Introduction of Yoga



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
 2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
 3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
 4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
-

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

श्रीमती ममता पन्त, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-1,2,3,4
डॉ० मलिक आर० प्रताप, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज,हल्द्वानी ।	इकाई-5,6,7,8
डॉ० यतेन्द्र अमोली, योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-9,10,11
डॉ० इन्दू शर्मा ,योग विभाग मोरारजी देसाई योग संस्थान,दिल्ली ।	इकाई-12,13,14,15,16,17,18,19,20

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: **978-93-84813-67-3**

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail:bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

योग परिचय

Introduction of Yoga

BY-101

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : योग स्वरूप, इतिहास एवं प्रकार	1- 68
इकाई-1 योग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्व	1-15
इकाई-2 योग का संक्षिप्त इतिहास	16-28
इकाई-3 योग के प्रकार-ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग	29-50
इकाई-4 अष्टांग योग	51-68
ब्लॉक - द्वितीय : योग ग्रन्थों का परिचय	69-112
इकाई-5 योग सूत्र	69-77
इकाई-6 भगवद्गीता	78-92
इकाई-7 हठयोग प्रदीपिका	93-103
इकाई-8 घेरण्ड संहिता	104-112
ब्लॉक - तृतीय : भारतीय योगियों का परिचय	113-169
इकाई-9 महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ,	113-125
इकाई-10 महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द,	126-150
इकाई-11 श्री अरविन्द, स्वामी कुवल्यानन्द	151-169
ब्लॉक - चतुर्थ : योगदर्शन तत्त्वमीमांसा	170-203
इकाई-12 ईश्वर	170-181
इकाई-13 पुरुष , प्रकृति	182-194
इकाई-14 कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय	195-203
ब्लॉक - पंचम : योग मनोविज्ञान	204-268
इकाई-15 चित्त, चित्तभूमि	204-213
इकाई-16 चित्तवृत्ति,	214-225
इकाई-17 चित्तवृत्ति निरोध के उपाय	226-233
इकाई-18 चित्तविक्षेप	234-242
इकाई-19 चित्तप्रसादन	243-254
इकाई-20 पंचक्लेश	255-268

BY 102

मानव शरीर विज्ञान

Human Anatomy



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

श्रीमती ममता पन्त, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-1,2,3,
डा०भानु प्रकाश जोशी उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-4,5,6
डॉ० मलिक आर० प्रताप, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज,हल्द्वानी ।	इकाई-7,8,9
डॉ० हेमाद्रि साव देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-10,11,12,13
कु०मन्जू देवराडी	इकाई-14,15,16,17

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: **978-93-84813-68-0**

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : मानव शरीर संगठन		1- 43
इकाई-1	शरीर संगठन	1-15
इकाई-2	कोशिका व ऊतक की रचना व क्रिया	16-28
इकाई-3	अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व कार्य	29-43
ब्लॉक – द्वितीय : परिसंचरण एवं पाचन तंत्र		44- 78
इकाई-4	रक्त परिसंचरण तंत्र	44-57
इकाई-5	हृदय की रचना व क्रिया का वर्णन	48-67
इकाई-6	पाचन तंत्र की रचना व क्रिया का परिचय	68-78
ब्लॉक –तृतीय : श्वसन एवं उत्सर्जन तंत्र		79-110
इकाई-7	बाह्य श्वसन तंत्र-संरचना तथा कार्य	79-90
इकाई-8	आन्तरिक श्वसन तंत्र-संरचना तथा कार्य	91-99
इकाई-9	वृक्क की संरचना तथा कार्य	100-110
ब्लॉक – चतुर्थ : तंत्रिका तंत्र		111-155
इकाई-10	मस्तिष्क की संरचना एवं कार्य	111-121
इकाई-11	मेरूरज्जु की संरचना एवं कार्य	122-128
इकाई-12	नेत्र, कर्ण एवं नासिका की संरचना एवं कार्य	129-148
इकाई-13	जिह्वा एवं त्वचा की संरचना एवं कार्य	149-155
ब्लॉक – पंचम : अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ एवं प्रतिरक्षा तंत्र		156.-216
इकाई-14	पीयूष ग्रन्थि, एड्रिनल ग्रन्थि की संरचना एवं कार्य	156-168
इकाई-15	थायराइड ग्रन्थि, पैराथायराइड एवं यौन ग्रन्थियों की संरचना एवं कार्य	169-183
इकाई-16	प्रतिरक्षा तंत्र के विभिन्न अंगों की संरचना	184-200
इकाई-17	प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य	201-216

BY 103

प्राकृतिक चिकित्सा परिचय

Introduction of Naturopathy



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

प्रकाशन पूर्व अध्ययन सामग्री

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।

इकाई लेखन

डॉ० रीमा श्रीवास्तव , योग विभाग
देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
हरिद्वार।

इकाई-1,2,3

निसर्गाचार्य डी०एन०शर्मा
आदित्य योग प्राकृतिक चिकित्सालय,किच्छा
उधमसिंहनगर।

इकाई-4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18

पुनः प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN:

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल

Mail: bhanujoshi@uou.ac.in

मुद्रक: प्रतियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा परिचय

Introduction of Naturopathy

BY-103

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : प्राकृतिक चिकित्सा अर्थ, परिचय		1- 36
इकाई-1	प्राकृतिक जीवन की अवधारणा	1-13
इकाई-2	प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा एवं इतिहास	14-26
इकाई-3	प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त	27-36
ब्लॉक – द्वितीय : प्राचीन चिकित्सा का इतिहास		37- 70
इकाई-4	प्राकृतिक चिकित्सा का प्रादुर्भाव व विकास	37-45
इकाई-5	प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- विनसेंज-प्रिस्निज, फादर सेबस्टियन नीप, लूई-कूने, एडोल्फ जस्ट, हेनरी- लिण्डल्हार, जे० एच० केलॉग	46-52
इकाई-6	प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- डॉ० जानकी शरण शर्मा, डॉ० कुलरंजन मुखर्जी, डॉ० के लक्ष्मण शर्मा, डॉ० बालेश्वर प्रसाद सिंह, डॉ० महावीर प्रसाद पोथार, डॉ० शरण-प्रसाद, डॉ० बिट्ठलदास मोदी, डॉ० एस० जे० सिंग, डॉ० हीरा लाल, डॉ० बी० वेंकेटराव व डॉ० श्रीमती विजय लक्ष्मी, डॉ० एस० स्वामीनाथन	53-61
इकाई-7	महात्मा गांधी तथा प्राकृतिक चिकित्सा	62-70
ब्लॉक – तृतीय : स्वास्थ्य एवं रोग		71-
इकाई-8	स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा	71-81
इकाई-9	विजातीय द्रव्य सिद्धान्त	82-92
इकाई-10	शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य	93-103
इकाई-11	निदान की विधियां	104-113
इकाई-12	प्राकृतिक चिकित्सा में तीव्र व जटिल रोगों की अवधारणा	114-125
ब्लॉक – चतुर्थ : प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता		126-153
इकाई-13	प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता की अवधारणा	126-135
इकाई-14	प्राण उर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का संबंध	136-144
इकाई-15	प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय	145-153
ब्लॉक – पंचम : प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य चिकित्सा पद्धतियां		154-184
इकाई-16	प्राकृतिक चिकित्सा व आधुनिक चिकित्सा पद्धति	154-165
इकाई-17	प्राकृतिक चिकित्सा व योग	166-175
इकाई-18	प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद	176-184

BY 104

हठयोग

Hathyoga



उत्तरखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वन्नी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

कु० कृष्णा अग्रवाल योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।

इकाई-1,2,3

डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।

इकाई-4,5,6

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
सहायक प्राध्यापक एवं कार्यक्रम संयोजक योग
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई-7,8,9,10,11,12,13,14

डा० इन्दू शर्मा
मोरारजी देसाई योग संस्थान,दिल्ली ।

इकाई-15,16,17,18,19,20,21

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-84813-13-0

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

हठयोग Hathyoga

BY-104

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : हठयोग: परिभाषा व उपयोगिता	1- 55
इकाई-1 हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य	1-12
इकाई-2 सप्तसाधन	13-39
इकाई-3 हठयोग सिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता	40-55
ब्लॉक – द्वितीय : षट्कर्म	56- 103
इकाई-4 षट्कर्म का अर्थ एवं परिभाषा, षट्कर्मों का वर्गीकरण	56-72
इकाई-5 षट्कर्मों का उद्देश्य, षट्कर्मों का फल	73-86
इकाई-6 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म	87-103
ब्लॉक – तृतीय : आसन	104-142
इकाई-7 आसन - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण, आसनों का सिद्धान्त, आसनों की उपयोगिता	104-117
इकाई-8 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वज्रासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन	118-126
इकाई-9 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- उत्तानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोतानासन, मयूरासन	127-134
इकाई-10 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ-शवासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन	135-142
ब्लॉक – चतुर्थ : प्राणायाम	143-173
इकाई-11 प्राणायाम - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायामों का वर्गीकरण	143-150
इकाई-12 प्राणायाम के सिद्धान्त, प्राणायाम की उपयोगिता	151-159
इकाई-13 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ- नाडी शोधन, सूर्यभेदी, उज्जाय, सप्तकारी व शतल प्राणायाम	160-167
इकाई-14 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ-भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लावन प्राणायाम	168-173
ब्लॉक – पंचम : मुद्रा	174-217
इकाई-15 मुद्रा व बन्ध - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य	174-184
इकाई-16 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, उड्डियानबन्ध, महाबन्ध	185-193
इकाई-17 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ- महामुद्रा, महावेध, खेचरी मुद्रा	194-205
इकाई-18 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-विपरीतकरण, वज्रोल, शक्तिचालन	206-217
ब्लॉक – पंचम : नाडियां, चक्र, कुण्डलिन	218-255
इकाई-19 प्रमुख नाडियों का परिचय	218-229
इकाई-20 चक्र	230-242
इकाई-21 कुण्डलिन का स्वरूप एवं जागरण के उपाय का सामान्य परिचय	243-255

BY 105

पंच महाभूत

Five Elements



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

डा० इन्दू शर्मा
मोशरजी देसाई योग संस्थान,दिल्ली ।

इकाई—1,2,3,4,5,6,7,15,16,17,18

डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।

इकाई—8,9,10

निसर्गाचार्य डी०एन० शर्मा
आदित्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय
किच्छा,उधमसिंह नगर ।

इकाई—11,12,13,14

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-84813-14-7

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतिया

पंच महाभूत

Five Elements

BY-105

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : जल तत्व परिचय	1- 51
इकाई-1 जल तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	1-11
इकाई-2 जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध पट्टियों एवं सैंक	12-24
इकाई-3 जल चिकित्सा की विविध विधियाँ	25-37
इकाई-4 विविध रोगों में जल चिकित्सा के प्रयोग	38-51
ब्लॉक – द्वितीय : अग्नि तत्व परिचय	52- 82
इकाई-5 अग्नि तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	52-61
इकाई-6 अग्नि तत्व चिकित्सा की प्रमुख विधियाँ	62-70
इकाई-7 विविध रोगों में अग्नि चिकित्सा के प्रयोग	71-82
ब्लॉक – तृतीय : पृथ्वी तत्व परिचय	83-114
इकाई-8 पृथ्वी तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	83-92
इकाई-9 पृथ्वी तत्व चिकित्सा की विधियाँ	93-103
इकाई-10 विविध रोगों में पृथ्वी तत्व चिकित्सा के प्रयोग	104-114
ब्लॉक – चतुर्थ : वायु तत्व परिचय	115-161
इकाई-11 वायु तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	115-126
इकाई-12 प्राण की अवधारणा, प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा व महत्व	127-136
इकाई-13 विविध प्राणायामों की विधि लाभ व सावधानियाँ	137-148
इकाई-14 विविध रोगों में वायु तत्व चिकित्सा के प्रयोग	149-161
ब्लॉक – पंचम : आकाश तत्व परिचय	162-199
इकाई-15 आकाश तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	162-170
इकाई-16 उपवास का अर्थ परिभाषायें व महत्व	171-178
इकाई-17 उपवास के विविध प्रकार एवं सावधानियाँ	179-189
इकाई-18 विभिन्न रोगों में आकाश तत्व चिकित्सा के प्रयोग	190-199

BY 201

पातंजल योगसूत्र

Patanjal Yog Sutra



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

श्रीमती ममता पन्त, योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज
हल्द्वानी ।

इकाई—1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12

डा० साधना दोनरिया
वरकतुल्लाह विश्वविद्यालय
भोपाल ।

इकाई—13,14,15

डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।

इकाई—16,17,18

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: **978-93-85740-00-8**

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियॉ

पातंजल योगसूत्र
Patanjal Yog Sutra

BY-201

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक-प्रथम: योग परिचय		1-30
इकाई-1	योग का अर्थ एवं परिभाषा	1-12
इकाई-2	चित्त का स्वरूप एवं चित्त भूमियाँ	13-21
इकाई-3	चित्तवृत्तियाँ	22-30
ब्लॉक-द्वितीय: क्लेश निवृत्ति एवं निरोधोपाय		31-73
इकाई-4	पंच क्लेश एवं क्रिया योग	31-45
इकाई-5	योगान्तराय एवं चित्त प्रसादन	46-61
इकाई-6	अभ्यास और वैराग्य	62-73
ब्लॉक-तृतीय: अष्टांग योग-1		74-108
इकाई-7	यमों का स्वरूप एवं उपयोगिता	74-86
इकाई-8	नियमों का स्वरूप एवं उपयोगिता	87-98
इकाई-9	आसन का स्वरूप एवं उपयोगिता	99-108
ब्लॉक-चतुर्थ: अष्टांग योग-2		109-138
इकाई-10	प्राणायाम का स्वरूप, प्रकार एवं उपयोगिता	109-117
इकाई-11	प्रत्याहार का स्वरूप एवं उपयोगिता	118-126
इकाई-12	धारणा एवं ध्यान का स्वरूप एवं उपयोगिता	127-138
ब्लॉक-पंचम: अष्टांग योग-3		139-170
इकाई-13	समाधि का स्वरूप, भेद एवं उपयोगिता	139-148
इकाई-14	विभूतियों का वर्णन	149-161
इकाई-15	चतुर्व्यूहवाद-हेय, हेयहेतु, हान एवं हानोपाय	162-170
ब्लॉक-षष्ठ: योग तत्त्व निरूपण		171-206
इकाई-16	ईश्वर की अवधारणा एवं स्वरूप	171-181
इकाई-17	प्रकृति एवं पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप	182-193
इकाई-18	कैवल्य की अवधारणा एवं कैवल्य प्राप्ति के उपाय	194-206

BY 202

सामान्य जड़ी-बूटियों: परिचय एवं उपयोग

Common Herbs: Introduction and Utility



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

डॉ० आशुतोष पन्त
वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक
राज० आयुर्वेदिक चिकित्सालय
फतेहपुर, हल्द्वानी

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: [978-93-84813-15-4](https://www.isbn-international.org/product/978-93-84813-15-4)

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: **प्रतियाँ**

सामान्य जड़ी-बूटियाँ: परिचय एवं उपयोग

Common Herbs: Introduction and Utility

BY-202

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक-प्रथम:	रसोई में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग	1-33
इकाई-1	लौंग, सौंठ, काली मिर्च, अजवायन, मेथी, सौंफ	1-15
इकाई-2	जीरा, धनिया, इलायची (छोटी एवं बड़ी), हल्दी	16-24
इकाई-3	तेज पत्ता, दाल चीनी, जायफल, जावित्री, केसर	25-33
ब्लॉक-द्वितीय:	सब्जियों के रूप में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग	34-51
इकाई-4	पालक, मेथी, धनिया, बथुआ, अदरक	34-39
इकाई-5	प्याज, लहसुन, सरसों, चौलाई, नींबू	40-45
इकाई-6	मूली, गाजर, शलजम, जिमीकन्द, खीरा, टमाटर	46-51
ब्लॉक-तृतीय:	औषधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग	52-75
इकाई-7	तुलसी, घृतकुमारी, ब्राह्मी, गिलोय	52-62
इकाई-8	गेहूँ जवारें, जौं जवारे, गेंदा, चिरायता	63-68
इकाई-9	अश्वगन्धा, शतावर, वासा, पत्थरचट्टा	69-75
ब्लॉक-चतुर्थ:	औषधीय वृक्षों का परिचय एवं उपयोग	76-102
इकाई-10	हरड़, बहेड़ा, आंवला, अशोक	76-83
इकाई-11	बिल्व, अमलतास, मौलश्री, नीम	84-93
इकाई-12	आम, अमरूद, पपीता, जामुन	94-102
ब्लॉक-पंचम:	सामान्य व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग	103-143
इकाई-13	ज्वर, प्रतिश्याय, प्रमेह, चर्मरोग	103-120
इकाई-14	अस्थि संधिगत व्याधियां	121-143
ब्लॉक-षष्ठ:	संस्थानगत व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग	144-189
इकाई-15	पाचन संस्थान संबंधी व्याधियां	144-160
इकाई-16	श्वसन संस्थान संबंधी व्याधियां	161-172
इकाई-17	तंत्रिका संस्थान संबंधी व्याधियां	173-180
इकाई-18	हृदय एवं उत्सर्जन तंत्र की व्याधियां	181-189

BY 203

योग एवं आयुर्वेद

Yoga & Ayurveda



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।

इकाई लेखन

कु० कृष्णा अग्रवाल पूर्व प्रवक्ता योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी।

इकाई-1,2,3,4,5,6,

डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी।

इकाई-7,8,9

डॉ० अनूप गख्खड
ऋषिकुल आयुर्वेदिक कालेज,हरिद्वार
हरिद्वार।

इकाई-10,11,12,13,14,15,16

डॉ० नित्यानन्द शर्मा
सहायक प्राध्यापक योग
वर्धमान महावीर मुक्त विश्वविद्यालय
कोटा, राजस्थान।

इकाई-17,18,19

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-85740-01-5

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल

Mail: bhanujoshi@uou.ac.in

मुद्रक: प्रतियाँ

योग एवं आयुर्वेद

Yoga & Ayurveda

BY-203

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक-प्रथम: योग एवं आयुर्वेद का सम्बन्ध		1-22
इकाई-1	योग की अवधारणा एवं महत्व	1-9
इकाई-2	योग एवं आयुर्वेद का उद्देश्य	10-15
इकाई-3	योग एवं आयुर्वेद में सम्बन्ध	16-22
ब्लॉक-द्वितीय: अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद		23-69
इकाई-4	अष्टांग योग परिचय	23-51
इकाई-5	अष्टांग आयुर्वेद परिचय	52-59
इकाई-6	अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद-सारूप्य विवेचन	60-69
ब्लॉक-तृतीय: शोधन क्रियाएं		70-97
इकाई-7	यौगिक षट्कर्म परिचय	70-79
इकाई-8	आयुर्वेदोक्त पंचकर्म परिचय	80-90
इकाई-9	षट्कर्म एवं पंचकर्म- सारूप्य विवेचन	91-97
ब्लॉक-चतुर्थ: सद्वृत्त एवं आचार-रसायन		98-123
इकाई-10	सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व	98-106
इकाई-11	आचार-रसायन की उपादेयता	107-115
इकाई-12	योग में वर्णित यम-नियमों तथा आयुर्वेदोक्त सद्वृत्त में सामंजस्य	116-123
ब्लॉक-पंचम: यौगिक एवं आयुर्वेदिक आहार		124-160
इकाई-13	योगाभ्यास हेतु उचित आहार	124-132
इकाई-14	आयुर्वेदोक्त पथ्याहार	133-144
इकाई-15	योग शास्त्रोक्त एवं आयुर्वेदोक्त आहार में सामंजस्य	145-150
इकाई-16	आयुर्वेद एवं योग द्वारा निषिद्ध आहार विवेचन	151-160
ब्लॉक-षष्ठ: वर्तमान काल में योग एवं आयुर्वेद की उपादेयता		161-231
इकाई-17	योग एवं आयुर्वेदिक पद्धतियों का वैज्ञानिक महत्व	161-173
इकाई-18	स्वास्थ्य संरक्षण में योग एवं आयुर्वेद की भूमिका	174-204
इकाई-19	अधुनातन विभिन्न संक्रामक व्याधियों में योग एवं आयुर्वेद का विशिष्ट योगदान	205-231

BY 204

स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण

Hygiene, Diet & Nutrition



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

श्रीमती ममता पन्त, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-1,2,3
डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-4,5,6,7,8,9,10,11
कु० कृष्णा अग्रवाल पूर्व प्रवक्ता योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-12,13,14,15
डा०नित्यानन्द शर्मा योग विभाग वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय कोटा ।	इकाई-16,17,18,19

पुनः प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-85740-02-2

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण

Hygiene, Diet & Nutrition

BY-204

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक-प्रथम: स्वस्थवृत्त		1-34
इकाई-1	स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन	1-11
इकाई-2	दिनचर्या की अवधारणा, वैज्ञानिक आधार, आवश्यकता एवं महत्व	12-23
इकाई-3	दिनचर्या का विस्तृत वर्णन	24-34
ब्लॉक-द्वितीय: संध्याचर्या एवं रात्रिचर्या		35-57
इकाई-4	संध्याचर्या करणीय एवं कर्म	35-45
इकाई-5	रात्रिचर्या का विस्तृत वर्णन	46-57
ब्लॉक-तृतीय: ऋतुचर्या		58-91
इकाई-6	ऋतु विभाजन-षडऋतुएँ एवं उनकी चर्या	58-70
इकाई-7	आदान एवं विसर्ग काल में शारीरिक बलाबल की स्थिति	71-81
इकाई-8	ऋतुसंधि, यम-दंष्टा हंसोदक एवं ऋतु हरीतकी	82-91
ब्लॉक-चतुर्थ: सद्दत्त		92-123
इकाई-9	सद्दत्त की अवधारणा एवं महत्व	92-102
इकाई-10	विभिन्न करणीय एवं अकरणीय कर्म	103-113
इकाई-11	आचार रसायन- अवधारणा, महत्व एवं लाभ	114-123
ब्लॉक-पंचम: आहार		124-149
इकाई-12	आहार की परिभाषा, आहार का महत्व एवं आवश्यकता	124-131
इकाई-13	आहार के कार्य	132-135
इकाई-14	आहार के स्रोत	136-140
इकाई-15	संतुलित आहार-परिभाषा, महत्व घटक	141-149
ब्लॉक-षष्ठ: पोषण		150-203
इकाई-16	पोषण की अवधारणा एवं आहार का पाचन	150-160
इकाई-17	आहार के विभिन्न घटकों की पोषण विधि	161-171
इकाई-18	पोषण द्वारा शरीर निर्माण	172-188
इकाई-19	पोषण का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व	189-203

BY 205

सामान्य मनोविज्ञान

General Psychology



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

डॉ० संतोष विश्वकर्मा
सहायक प्राध्यापक मनोविज्ञान विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।

इकाई—1,2,3,4,5,6,

कु० कृष्णा अग्रवाल पूर्व प्रवक्ता योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।

इकाई—7,8,9,10,11,12

प्रो० हेमाद्रि साव
विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।

इकाई— 13,14,15,16,17,18

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-84813-16-1

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

सामान्य मनोविज्ञान General Psychology

BY-205

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक-प्रथम: सामान्य मनोविज्ञान-अवधारणा एवं विकास		1-42
इकाई-1	मनोविज्ञान-अवधारणा-पाश्चात्य दृष्टिकोण-आत्मा, मन, चेतना तथा व्यवहार का विज्ञान	1-13
इकाई-2	मनोविज्ञान-अध्ययन की विधियाँ	14-28
इकाई-3	मनोविज्ञान के प्रमुख सम्प्रदाय व्यवहारवाद, गेस्टाल्टवाद, मनोविश्लेषणवाद	29-42
ब्लॉक-द्वितीय: मनोविज्ञान का क्षेत्रविस्तार		43-85
इकाई-4	मानव जीवन का विकासक्रम- शैशवावस्था, बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था में शारीरिक विकास	43-55
इकाई-5	बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था में मानसिक विकास	56-71
इकाई-6	बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था में संवेगात्मक तथा नैतिक विकास	72-85
ब्लॉक-तृतीय: बुद्धि का प्रत्यय-सिद्धान्त तथा मापन		86-112
इकाई-7	बुद्धि की परिभाषाएँ, बुद्धि के प्रकार	86-93
इकाई-8	बुद्धि के प्रमुख सिद्धान्त	94-103
इकाई-9	बुद्धि का मापन- बुद्धि के विभिन्न परीक्षण	104-112
ब्लॉक-चतुर्थ: व्यक्तित्व-प्रत्यय, सिद्धान्त तथा मापन		113-153
इकाई-10	व्यक्तित्व-प्रत्यय, परिभाषाएँ, विभिन्न सिद्धान्त	113-122
इकाई-11	व्यक्तित्व के मापन की वैयक्तिक तथा वस्तुनिष्ठ विधियाँ	123-136
इकाई-12	व्यक्तित्व के मापन की प्रक्षेपी विधियाँ।	137-153
ब्लॉक-पंचम: स्मृति, चिंतन तथा समायोजन		154-202
इकाई-13	स्मृति-परिभाषा, प्रकार, स्मृति के उन्नयन की विधियाँ	154-171
इकाई-14	चिंतन-परिभाषा, प्रकार, महत्व	172-188
इकाई-15	समायोजन-परिभाषा, समायोजन का महत्व, कुसमायोजन के कारण एवं निवारण	189-202
ब्लॉक-षष्ठ: मानसिक स्वास्थ्य		203-223
इकाई-16	मानसिक स्वास्थ्य-प्रत्यय, परिभाषा, महत्व	203-209
इकाई-17	मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के उपाय तथा विधियाँ	210-216
इकाई-18	मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक, शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध	217-223

BY 301

जल एवं पृथ्वी तत्व चिकित्सा

Water and Earth Element Therapy



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

श्रीमती ममता पन्त, योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज
हल्द्वानी ।

इकाई—1,2,3,4

डा०गायत्री चन्द्रकर योग विभाग
देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
हरिद्वार ।

इकाई—5,6,7,8,12,13,14,15

कमल किशोर योग विभाग
देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
हरिद्वार ।

इकाई—9,10,11

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: [978-93-84813-69-7](https://www.isbn-international.org/product/978-93-84813-69-7)

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

जल एवं पृथ्वी तत्व चिकित्सा

Water and Earth Element Therapy

BY-301

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक – प्रथम: जल तत्व परिचय	1-54
इकाई 1 जल तत्व परिचय, जल चिकित्सा की अवधारणा, महत्व एवं सावधानियों	1-12
इकाई 2 जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध स्नान	1-30
इकाई 3 जल चिकित्सा में प्रयुक्त विभिन्न पट्टियों एवं लपेट	31-42
इकाई 4 जल के आन्तरिक प्रयोग की विभिन्न विधियाँ	43-54
ब्लॉक – द्वितीय: प्रमुख संस्थानों में जल चिकित्सा के प्रयोग	55-140
इकाई 5 पाचन तंत्र एवं श्वसन तंत्र के रोगों की जल चिकित्सा	55-76
इकाई 6 उत्सर्जन तंत्र एवं त्वचीय तंत्र के रोगों की जल चिकित्सा	77-97
इकाई 7 तंत्रिका तंत्र एवं मानसिक रोगों की जल चिकित्सा	98-117
इकाई 8 हृदय रोगों में प्रयुक्त जल के प्रयोग	118-140
ब्लॉक – तृतीय: पृथ्वी तत्व परिचय	141-170
इकाई 9 पृथ्वी तत्व की अवधारणा एवं पृथ्वी चिकित्सा परिचय	141-152
इकाई 10 मिट्टी के प्रकार, गुण सिद्धान्त तथा महत्व	151-161
इकाई 11 मिट्टी पट्टियों के प्रकार लाभ एवं सावधानियाँ	162-170
ब्लॉक - चतुर्थ: प्रमुख संस्थानों में पृथ्वी चिकित्सा के प्रयोग	171-242
इकाई 12 पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी चिकित्सा	171-193
इकाई 13 अस्थि तंत्र एवं त्वचीय तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी चिकित्सा	194-211
इकाई 14 रक्त परिसंचरण तंत्र एवं पेशीय तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी चिकित्सा	212-224
इकाई 15 तंत्रिका तंत्र एवं मानसिक रोगों सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी चिकित्सा	225-242

BY 302

शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

Alternative Therapies of Physical Diseases



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।

इकाई—1,2,3,9,10,11,12

श्रीमती ममता पन्त, योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज
हल्द्वानी ।

इकाई—4,5,6,7,8

डॉ० कामाख्या कुमार योग विभाग
देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
हरिद्वार ।

इकाई—13,14,15

डॉ० घनश्याम ठाकुर, योग विभाग
एच०एन०बी०केन्द्रीय विश्वविद्यालय
श्रीनगर,गढवाल ।

इकाई—16,17,18

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: **978-93-84813-70-3**

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल

Mail: bhanujoshi@uou.ac.in

मुद्रक: प्रतिप्रा

शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

Alternative Therapies of Physical Diseases

BY-302

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक – प्रथम: – रोग की अवधारणा	1-31
इकाई 1 रोग का अर्थ, परिभाषा एवं कारण, रोगों का वर्गीकरण	1-11
इकाई 2 रोगी तथा निरोगी व्यक्ति के लक्षण	12-21
इकाई 3 शारीरिक रोग की अवधारणा, कारण एवं वर्गीकरण	22-31
ब्लॉक – द्वितीय: – पाचन संस्थान के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा	32-83
इकाई 4 कब्ज एवं अजीर्ण – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	32-45
इकाई 5 अम्लपित्त – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	46-54
इकाई 6 मोटापा – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	55-63
इकाई 7 बवासीर – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	64-71
इकाई 8 अतिसार एवं मुँह के छाले – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	72-83
ब्लॉक – तृतीय: – अस्थि रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा	84-135
इकाई 9 ओस्टियोपोरोसिस- कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	84-95
इकाई 10 सरवाइकल स्पान्डिलाइटिस – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	96-108
इकाई 11 अर्थराइटिस – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	109-122
इकाई 12 स्लिप डिस्क – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	123-135
ब्लॉक – चतुर्थ: – परिसंचरण संस्थान के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा	136-184
इकाई 13 निम्न रक्तचाप – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	136-152
इकाई 14 उच्चरक्तचाप – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	153-169
इकाई 15 हृदय रोगों के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	170-184
ब्लॉक – पंचम: श्वसन संस्थान के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा	185-207
इकाई 16 सामान्य जुकाम एवं खॉसी – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	185-192
इकाई 17 अस्थमा – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	193-201
इकाई 18 साइनोसाइटिस – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	202-207

BY 303

मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

Alternative Therapies of Mental Diseases



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

कु० कृष्णा अग्रवाल पूर्व प्रवक्त योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।

इकाई—1,2,3,8,9,10,11

डॉ० संतोष विश्वकर्मा
देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
हरिद्वार ।

इकाई—4,5,6,7,12,13,14,15,16,17

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-85740-03-9

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी—263139 नैनीताल

Mail: bhanujoshi@uou.ac.in

मुद्रक: प्रतियाँ

मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

Alternative Therapies of Mental Diseases

BY-303

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक- प्रथम: - मनोरोगों की अवधारणा	1-49
इकाई 1 असामान्य मनोविज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि	1-14
इकाई 2 मनोरोगों का अर्थ एवं सामान्य एवं असामान्य व्यवहार की विशेषतायें	15-21
इकाई 3 मनोरोगों के प्रकार, कारण, असामान्य व्यवहारों का नैदानिक वर्गीकरण	22-49
ब्लॉक- द्वितीय: - तनाव एवं चिन्ता विकृतियाँ	50-121
इकाई 4 तनाव : अर्थ, लक्षण, कारण तनाव प्रबंधन	50-66
इकाई 5 दुर्भ्रंति(फेबिया) : अर्थ, लक्षण, कारण, प्रकार एवं उपचार	67-84
इकाई 6 सामान्यीकृत चिन्ता विकृति (GAD) : कारण, लक्षण एवं उपचार	85-103
इकाई 7 मनोग्रस्ति बाध्यता विकृति : कारण, लक्षण एवं उपचार	104-121
ब्लॉक- तृतीय: - मनोदशाविकृति एवं व्यक्तित्व विकृति	122-188
इकाई 8 विषाद या अवसाद: अर्थ, लक्षण, प्रकार, कारण एवं उपचार	122-149
इकाई 9 द्विध्रुवीय विकृति या उन्माद विषाद विकृति: लक्षण, प्रकार, कारण एवं उपचार	150-161
इकाई 10 व्यक्तित्व विकृति: अर्थ, लक्षण, प्रकार, कारण, व्यक्तित्व परिष्कार की विधियाँ	162-177
इकाई 11 समाज विरोधी व्यक्तित्व : अर्थ, लक्षण, कारण एवं उपचार	178-188
ब्लॉक- चतुर्थ: - मानसिक दुर्बलता एवं अधिगम असमर्थता	189-220
इकाई 12 मानसिक दुर्बलता : अर्थ, स्वरूप, प्रकार, कारण एवं उपचार	189-205
इकाई 13 अधिगम असमर्थता : अर्थ, स्वरूप, प्रकार, कारण एवं उपचार	206-220
ब्लॉक- पंचम: मनश्चिकित्सा एवं मानसिक स्वास्थ्य	221-287
इकाई 14 मनश्चिकित्सा का अर्थ, उद्देश्य एवं प्रकार	221-237
इकाई 15 मनश्चिकित्सा की विधि एवं प्रक्रिया, मनश्चिकित्सा के परिणाम को प्रभावित करने वाले कारक	238-254
इकाई 16 मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषतायें, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	255-271
इकाई 17 मानसिक स्वास्थ्य का महत्व, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने के उपाय, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का संबंध	272-287

BY 304

पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ- 1

Methods of Complimentary Therapy-1



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

डॉ० हेमाद्रि साव मनोविज्ञान विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-1,2,3
डा०मन्जू बोरा योग विभाग राजकीय महाविद्यालय बागेश्वर ।	इकाई-4,5,6
डॉ० अमृत लाल गुरवेन्द्र योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-7,8,9,10,11,12,13
कु० कृष्णा अग्रवाल पूर्व प्रवक्त योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-14, 15,16,17,18,19,20,21

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-85740-04-6

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियॉ

पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ -1

Methods of Complimentary Therapy -1

BY-304

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक- प्रथम: पूरक चिकित्सा पद्धति	1-39
इकाई 1 पूरक चिकित्सा का उद्भव एवं विकास	1-10
इकाई 2 पूरक चिकित्सा की अवधारणा एवं आवश्यकता	11-21
इकाई 3 विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ तथा उनकी सीमाएँ	22-39
ब्लॉक- द्वितीय : एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति	40-66
इकाई 4 एक्यूप्रेशर का अर्थ, परिभाषा, एक्यूप्रेशर का इतिहास	40-50
इकाई 5 एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त, एक्यूप्रेशर की विधि व विभिन्न उपकरण	51-60
इकाई 6 एक्यूप्रेशर द्वारा उपचार व सावधानियाँ	61-66
ब्लॉक- तृतीय: एक्यूपंकचर चिकित्सा पद्धति	67-109
इकाई 7 एक्यूपंकचर का अर्थ, एक्यूपंकचर का इतिहास	67-72
इकाई 8 एक्यूपंकचर के सिद्धान्त व विधियाँ	73-88
इकाई 9 एक्यूपंकचर चिकित्सा के लाभ, सावधानियाँ व सीमाएँ	89-109
ब्लॉक- चतुर्थ : चुम्बक चिकित्सा	110-170
इकाई 10 चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा, इतिहास	110-116
इकाई 11 चुम्बक के प्रकार तथा विभिन्न उपकरण	117-131
इकाई 12 चुम्बक चिकित्सा के सिद्धान्त सीमाएं तथा सावधानियाँ	132-140
इकाई 13 चुम्बक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार	141-170
ब्लॉक- पंचम : रेकी चिकित्सा	171-181
इकाई 14 रेकी चिकित्सा का इतिहास, अवधारणा	171-181
इकाई 15 रेकी चिकित्सा के नियम तथा विधि	182-197
इकाई 16 रेकी चिकित्सा में सहायक साधनाएँ	198-207
इकाई 17 रेकी चिकित्सा द्वारा उपचार	208-219
इकाई 18 रेकी चिकित्सा के लाभ	220-229
ब्लॉक- षष्ठ : प्राणिक हीलिंग (प्राण चिकित्सा)	230-266
इकाई 19 प्राण चिकित्सा का अर्थ एवं सिद्धान्त, प्राण का स्वरूप, प्राण के स्रोत , प्राण चिकित्सा की विधि एवं सावधानियाँ	230-240
इकाई 20 प्राण चिकित्सा के अनुसार चक्र या ऊर्जा केन्द्र	241-249
इकाई 21 प्राणिक चिकित्सा के विविध रोगों में प्रयोग	250-266

BY 305

पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ- 2

Methods of Complimentary Therapy-2



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

डॉ० अमृत लाल गुरवेन्द्र योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—1,2,3,4,5,6
कृ० कृष्णा अग्रवाल पूर्व प्रवक्त योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई—7,8,9
डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई—10,11,12
डॉ० नित्यानन्द शर्मा सहायक प्राध्यापक योग वर्धमान खुला विश्वविद्यालय कोटा,राजस्थान ।	इकाई—13,14,15,16

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-85740-05-3

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ -2

Methods of Complimentary Therapy -2

BY-305

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक- प्रथम : प्रार्थना चिकित्सा	1-39
इकाई 1 प्रार्थना की अवधारणा	1-13
इकाई 2 प्रार्थना की विभिन्न विधियाँ या पद्धतियाँ	14-21
इकाई 3 प्रार्थना का महत्व व लाभ	22-39
ब्लॉक- द्वितीय : मंत्र एवं यज्ञ चिकित्सा	40-105
इकाई 4 मंत्र चिकित्सा की अवधारणा एवं मन्त्र चिकित्सा की विधियाँ	40-59
इकाई 5 यज्ञ चिकित्सा की अवधारणा एवं विधियाँ	60-83
इकाई 6 विभिन्न मंत्रों द्वारा आरोग्य प्राप्ति	84-105
ब्लॉक- तृतीय : संगीत चिकित्सा, पिरामिड चिकित्सा एवं स्वाध्याय चिकित्सा	106-115
इकाई 7 संगीत चिकित्सा की अवधारणा एवं उपयोगिता	106-115
इकाई 8 पिरामिड चिकित्सा की अवधारणा एवं उपयोगिता	116-119
इकाई 9 स्वाध्याय चिकित्सा का अर्थ प्रक्रिया एवं महत्व	120-128
ब्लॉक- चतुर्थ : मूत्र चिकित्सा	129-160
इकाई 10 मूत्र चिकित्सा का अर्थ, इतिहास लाभ एवं सावधानियाँ	129-138
इकाई 11 स्वमूत्र प्रयोग की विभिन्न विधियाँ एवं रोगों में प्रयोग	139-148
इकाई 12 गोमूत्र प्रयोग की विभिन्न विधियाँ, एवं रोगों में प्रयोग	149-160
ब्लॉक- षष्ठ : फिजियोथेरेपी	161-231
इकाई 13 फिजियोथेरेपी का अर्थ इतिहास एवं उपयोगिता	161-173
इकाई 14 फिजियोथेरेपी के भाग - इलेक्ट्रोथेरेपी तथा एक्सरसाइज थेरेपी	174-189
इकाई 15 रोगों में फिजियोथेरेपी के अनुप्रयोग-1	190-214
इकाई 16 रोगों में फिजियोथेरेपी के अनुप्रयोग-2	215-231