



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

इकाई-18

हृदय एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधी व्याधियां

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक

Bachelor of Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र-तृतीय (BY-203)

योग एवं आयुर्वेद (Yoga & Ayurveda)

100 अंक

ब्लॉक-प्रथम

योग एवं आयुर्वेद का सम्बन्ध

- इकाई-1 योग की अवधारणा एवं महत्व
इकाई-2 योग एवं आयुर्वेद का उद्देश्य
इकाई-3 योग एवं आयुर्वेद में सम्बन्ध

ब्लॉक-द्वितीय

अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद

- इकाई-4 अष्टांग योग परिचय
इकाई-5 अष्टांग आयुर्वेद परिचय
इकाई-6 अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद-सारूप्य विवेचन

ब्लॉक-तृतीय

शोधन क्रियाएं

- इकाई-7 यौगिक षट्कर्म परिचय
इकाई-8 आयुर्वेदोक्त पंचकर्म परिचय
इकाई-9 षट्कर्म एवं पंचकर्म- सारूप्य विवेचन

ब्लॉक-चतुर्थ

सद्वृत्त एवं आचार-रसायन

- इकाई-10 सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व
इकाई-11 आचार-रसायन की उपादेयता
इकाई-12 योग में वर्णित यम-नियमों तथा आयुर्वेदोक्त सद्वृत्त में सामंजस्य

ब्लॉक-पंचम

यौगिक एवं आयुर्वेदिक आहार

- इकाई-13 योगाभ्यास हेतु उचित आहार
इकाई-14 आयुर्वेदोक्त पथ्याहार
इकाई-15 योग शास्त्रोक्त एवं आयुर्वेदोक्त आहार में सामंजस्य
इकाई-16 आयुर्वेद एवं योग द्वारा निषिद्ध आहार विवेचन

ब्लॉक-षष्ठ

वर्तमान काल में योग एवं आयुर्वेद की उपादेयता

- इकाई-17 योग एवं आयुर्वेदिक पद्धतियों का वैज्ञानिक महत्व
इकाई-18 स्वास्थ्य संरक्षण में योग एवं आयुर्वेद की भूमिका