

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ,पुणे  
योग निसर्गोपचार पदविका अभ्यासक्रम

विषय कोड १०१ - योग व आरोग्य

योग म्हणजे काय ?

योगाचे ध्येय, उद्दिष्ट, व्याप्ती ,योगाबद्दलचे गैरसमज  
अष्टांगयोग

विविध योग - राजयोग,हठयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग इ.

योगदर्शन परिचय ( स्थूलमानाने )

प्राथमिक स्वरूपातील आसने

बंध - जालंधर, उड्डियान, मूलबंध

मुद्रा - ज्ञानमुद्रा, सिंहमुद्रा

प्राणायाम - कपालभाती, भस्त्रिका, अनुलोम - विलोम, बाह्यांतर कुंभक, भ्रामरी

सूर्यभेदन,शीतली, सीत्कारी , प्राणायामाचे फायदे

सूर्यनमस्कार - उपचारपद्धती

शुद्धिक्रिया

योगनिद्रा

व्यावहारिक योग म्हणजे काय ?

शारीरिक स्वास्थ्य व योग

मानसिक स्वास्थ्य व योग

सामाजिक स्वास्थ्य व योग

आध्यात्मिक स्वास्थ्य व योग

योग व व्यक्तिगत कार्यक्षमता

विविध रोगांसाठी योगोपचार

ओंकार साधना

मानसिक स्वास्थ्य : मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम करणारे घटक,

मानसिक स्वास्थ्यासाठी उपाय - ध्यान, योगनिद्रा,शवासन,संगीत इ.

## पुरवणीवाचन आणि संदर्भग्रंथांची यादी

ग्रंथाचे नाव	लेखक
योगाभ्यासाने सुखी जीवन	प्रा.श्रीपाल जर्दे
योगरहस्य	डॉ.विवेकशास्त्री
आधुनिक योगशास्त्र	दा.वि.जोगळेकर
पातंजल योगविद्या	स्वानंद सरस्वती
वैज्ञानिक योगासन और स्वास्थ्य	डॉ. सत्यपाल
पातंजल योग प्रदीप	डॉ. प. वि. वर्तक
पातंजल योग दर्शन	डॉ. पु. पा. जोखलेकर
पातंजल योग दर्शन	चंद्रकांत अनंत भोसेकर
पातंजल योग दर्शन	नानाभाई सदानंदजी
प्राणायाम विज्ञान	भारतीय योग संस्था पंजीकृत)दिल्ली
योगासने	व.ग. देवकुळे
आरोग्यासाठी योगासने	व.ल. वैद्य
आरोग्यासाठी योगासने	श. मा. देसाई
अष्टांग योगसाधना	डॉ. दिनकर राजाराम जगताप
सूर्यनमस्कार	आप्पापंत
योगनिद्रा	स्वामी सत्यानंद सरस्वती
योगनिद्रा	विश्वास मंडलिक
प्राणायाम	स्वामी कुवल्यानंदजी
शरीरक्रम विज्ञान	प्रा. सरपाते
Asana why & How-	ओ. पी. तिवारी

## विषय कोड १०२ - निसर्गोपचार शास्त्राची मूलतत्वे

१. निसर्गोपचार शास्त्राचे स्वरूप व व्याप्ती  
निसर्गोपचार म्हणजे काय ?
२. प्राकृतिक चिकित्सेचा इतिहास  
अ) पाश्चात्य तज्ज्ञ                      आ) भारतीय तज्ज्ञ
३. प्राकृतिक चिकित्सेचे दहा आधारभूत सिद्धांत
  १. सर्व रोग एक असून त्याचे कारण एक व चिकित्सादेखील एकच आहे
  २. रोगाचे कारण किटाणू नाही
  ३. तीव्र रोग शत्रू नसून मित्र आहेत.
  ४. निसर्ग हाच महान वैद्य आहे.
  ५. चिकित्सा रोगाची नसून शरीराची आहे.
  ६. रोग निदानाची विशेष आवश्यकता नाही.
  ७. जीर्ण रोगापासून मुक्तिसाठी विलंब लागतो.
  ८. निसर्गोपचारात उभाड येतात.
  ९. मन शरीर व आत्म्याचे सामंजस्य यात असते.
  १०. प्राकृतोपचारात औषधांचा संबंध येत नाही.
४. निसर्गोपचारात ५ तत्वे (पंचमहाभूते)  
( आकाश, वायू , अग्नी , जल व पृथ्वी यांची तोंडओळख)
  १. महतत्त्व चिकित्सा
  २. आकाशतत्त्व चिकित्सा
  ३. वायुतत्त्व चिकित्सा
  ४. अग्नि तत्त्व चिकित्सा
  ५. जलतत्त्व चिकित्सा
  ६. पृथ्वीतत्त्व चिकित्सा (थोडक्यात ओळख)
५. रोगाची संलग्नता व स्वास्थ्याची संलग्नता
६. मानवी शरीराच्या विकासाच्या अवस्था व त्यातील निसर्गोपचाराची उपयुक्तता
  १. गर्भावस्था
  २. बाल्यावस्था
  ३. कुमारावस्था
  ४. प्रौढावस्था
  ५. वृद्धावस्था
  ६. रूग्ण
  ७. पंचतंत्र- (ब्राम्हमुहूर्त)

८. निसर्गोपचार व ॲलोपॅथी
९. निसर्गोपचार व आयुर्वेद
१०. निसर्गोपचाराच्या मर्यादा
११. निसर्गोपचार व भविष्यकाळ
१२. सार्वजनिक आरोग्य
१३. निसर्गोपचाराची कर्तव्ये
१४. निसर्गोपचार केंद्रासाठी लागणारे साहित्य

### संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन

#### पुस्तकाचे नाव

प्राकृतिक आयुर्विद्यान  
प्राकृतिक चिकित्सा  
निसर्गोपचारातील ५ तत्त्वे (पंचमहाभूते)  
जलचिकित्सा  
निसर्गोपचार निघंटू  
निसर्गोपचार  
मानवशरीररचना

#### लेखकाचे नाव

डॉ. गंगाप्रसाद गौडनाहर  
डॉ. राजीव शर्मा  
डॉ. ओंकारनाथ  
डॉ. विलास गाजरे (अप्रकाशित)  
डॉ. जयनारायण जायस्वाल  
डॉ. पाठक  
डॉ. जानकीशरण वर्मा

## विषय कोड १०३ - उपचारात्मक निसर्गोपचार

अ. निसर्गोपचाराचे आधार - पंचमहाभूत महत्त्व

१. आकाश      २. वायू      ३. अग्नी      ४. जल      ५. पृथ्वी

१. आकाश तत्त्व चिकित्सा : उपवास चिकित्सा (लंघन चिकित्सा) - स्वरूप व फायदे, शरीरावर पडणारा प्रभाव, उपवास विधी, उपवासातून आरोग्य, मनाची प्रसन्नता, उपवासातून रोगनिवारण, उदा. चर्मरोग, बद्धकोष्ठ, संधिवात, इ.

२. वायुतत्त्व चिकित्सा - वायुची आवश्यकता, वायु सेवन विधी - फायदे, मालिश प्रकार, अवयवानुरूप मालिश, पूरक व्यायाम, आसने / फायदे / विविध शुद्धिक्रिया, वायू तत्त्वातून रोग निवारण, उदा. - दमा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, अनिद्रा, दातांचे रोग, स्मृति -हास , सर्दी खोकला.

३. अग्नीतत्त्व चिकित्सा-सूर्य महात्म्य, सूर्यातील ७ रंग व चिकित्सा (Cromotherapy) सूर्य नमस्कार, त्याचा उपयोग, सूर्य स्नान, गरम वायू स्नान, बाष्पस्नान, काष्ठौषधीद्वारा बाष्पस्नान, स्थानिक बाष्पस्नान, गरम जलपान, गरम-गार स्नान, शंख प्रक्षालन, गरम मातीशेक, गरम विटेने शेक, गरम ओल्या मातीने शेक, सूर्यप्रकाशातील तेल मालिश सूर्यप्रकाशातील मानेचे व्यायाम, सूर्यप्रकाशात हास्य व सिंहमुद्रा.  
**सूर्यप्रकाशातून उपचारात्मक पाणी, तेल / ग्लिसरीन तयार करणे /**  
रोगोपचार-बद्धकोष्ठ, मूळव्याध, त्वचारोग, अर्धशिशू, कावीळ, स्त्रीरोग, कंफवात, संधीवात, इ.

४. जलतत्त्व चिकित्सा-सर्वांग बाष्पस्नान, स्थानिक बाष्पस्नान, गरम पाद स्नान, पूर्णटब (सर्वांग स्नान) स्नान, गरम-गार स्नान, थंड कटिस्नान, स्पंजबाथ, जलतत्त्व चिकित्सा-मुलभूत चिकित्सा. फादर निव, लूईकुन यांचे कार्य, केलॉग, डॉ. प्रिस्निज-प्रवर्तक, पाण्याच्या उपचाराचे गुण स्नान,

स्नान प्रकार-

दैनिक स्नान, समुद्रस्नान, ओली चादर स्नान, घर्षणस्नान, पाय, तळवा, कटिस्नान रीढ (मणका), इ. स्नान प्रकार, गरम पाण्याच्या पट्ट्या, सर्वांग ओल्या चादरीचा लपेट, डोक्यावर ओली पट्टी, गळ्याची पट्टी, छातीसाठी ओली पट्टी, पोटासाठी ओली पट्टी, कंबर पाठ, कर्णस्नान व इतर प्रकार, एनिमा प्रकार व उपयोग , १) जलसेवनाच्या विविध पद्धती व रोग निवारण, उषःपान, २) नेत्रशुद्धी, ३) नासिकास्नान, आचमन, जलभक्षण, विविध प्रकारचे शेक, गरम गार गरम प्रवाही शेक, पाण्यात चालणे, शरीराच्या विविध भागांवर पाणी टाकणे.

५. पृथ्वीतत्व चिकित्सा मृत्तिकोपचार-स्थानिक ओली लपेट पट्टी. मातीची उपयुक्तता, मातीचे गुण, मातीचे प्रकार, मातीची निवड, मातीची पट्टी तयार करणे, मातीपट्टी -
  - १) गरम मातीपट्टी, २) डोळ्यावरील मातीपट्टी ३) डोक्यावरील मातीपट्टी
  - ४) पोटावरील मातीपट्टी ५) छातीवरील मातीपट्टी ६) पाठीच्या कण्यावरील मातीपट्टी ७) स्थानिक मातीलेप ८) सर्वांग मातीलेप ९) चिखल खड्डास्नान, १०) वाळू खड्डास्नान ११) अनवाणी चालणे इ. माती उपचाराची माहिती व कृती, मातीच्या उपचारांचे फायदे - मोती बिंदू, उष्णतेचे विकार, अँसिडिटी, अल्सर, मंदाग्नि, स्त्रीरोग, वीर्यदोष, डायबेटीज, खाज, उन्माद, उपस्तंभ, हृदयरोग, क्षयरोग, रक्तदाब, इ. आजारावर उपयुक्त, मृत्तिकोपचार मर्यादा, जिभ, तोंड व मानेचे विकार.
६. रक्त व रक्ताभिसरणाचे विकार - हृदयरोग, प्रसूती संबंधीचे आजार, लहान मुलांचे आजार, स्नायूविकार, चर्मरोग.
७. चुंबक चिकित्सा
८. दाब चिकित्सा (अँक्युप्रेसर)
९. प्रथमोपचार - विषबाधा / रक्तस्राव / बेशुद्ध पडणे, चक्कर येणे  
ठेचाळणे / मुरगळणे / मोडणे  
रक्तदाब / हृदय विकार इ.

### संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन.

१. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान - डॉ. गंगाप्रसाद गौड नाहर, संशोधक डॉ. राकेश जिन्दल, प्रकाशक पंचवटी, उमेश मार्ग, मोदीनगर, उत्तर प्रदेश
२. प्राकृतिक चिकित्सा - डॉ. राजीव शर्मा, प्रकाशक धीरज पॉकेट बुक्स, गांधी मार्ग, मेरठ.
३. निसर्गोपचारातील ५ तत्त्वे (पंचमहाभूते) - डॉ. ओंकारनाथ (डॉ. आकाश, डॉ. वायू, डॉ. अग्नी, डॉ. जल व डॉ. पृथ्वी यांची तोंडओळख)
४. जलचिकित्सा - डॉ. विलास गाजरे (अप्रकाशित)
५. नैसर्गिक उपचार पद्धती - कुसुम बेदरकर, प्रकाशक अनघा देशपांडे, आरती प्रकाशक, बी / १२, आसावरी गुप्ते रोड, डोंबिवली (प)
६. निसर्गोपचार निघंटू - निसर्गोपचार महर्षी डॉ. जयनारायण जयस्वाल, राम रहीम प्रकाशन, तेजस, वडगाव (ब्रु.) पुणे -४१ महाराष्ट्र
७. डवास नेचर गाईड - डॉ. डवास
८. रूग्ण परीक्षण - डॉ. जुनुनकर
९. राजयोग - स्वामी ओंकारनाथ

१०. योग निसर्गोपचाराच्या सहवासात - सौ. विमल भागवत
११. आजीचे पदार्थ - सौ. विमल भागवत
१२. मानव शरीररचना - डॉ. जानकीशरण वर्मा
१३. आहार व औषधी है - डॉ. हिरालाल
१४. आयुर्वेद सिद्धांत परिचय - बनवारीलाल गौड
१५. निसर्गोपचार - डॉ. पाठक
१६. चरक संहिता - लेखक महर्षि चरक, न्यू साधना पॉकेट बुक्स, रोशन तारा रोड, दिल्ली - ०७.
१७. चुंबक चिकित्सा - लेखक डॉ. आर एस अग्रवाल, मनोज पब्लिकेशन्स, दिल्ली.
१८. वैज्ञानिक मालिश- लेखक सत्यपाल, सस्ता साहित्य मंडल प्रकाशन, दिल्ली.
१९. आपले आरोग्य आपल्या हातात - लेखक देवेंद्र वोरा, नवनीत प्रकाशन, मुंबई.
२०. अँक्युप्रेषर एक वरदान - लेखक डॉ. अत्तरसिंग

## विषय कोड १०४- शरीरशास्त्र

मानवी शरीराची ओळख (Human Body)  
श्वसनसंस्था ( Respiratory System) रचना व कार्य  
पचनसंस्था ( Digestive System) रचना व कार्य  
रक्ताभिसरण संस्था ( Circulatory System) रचना व कार्य  
उत्सर्जक संस्था ( Excretory System) रचना व कार्य  
स्थायुसंस्था ( Muscles System) रचना व कार्य  
ज्ञानेंद्रिय ( Special Senses)रचना व कार्य  
पुनरुत्पादन / पुनरुत्पत्ती संस्था ( Reproductive System) रचना व कार्य

### संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन.

#### पुस्तकाचे नाव

#### लेखकाचे नाव

शरीररचना भाग १ व २	डॉ. एस. एम. बशीर
शरीररचना आणि शरीर विज्ञान	डॉ. मनिषा जोशी.
शरीरक्रियाशास्त्र व शरीररचना शास्त्र	डॉ.विजया द.जोशी,डॉ.उमा अ.पुरी.
शरीरविज्ञान परिचय	लीला व माडीवाले.
मानवी देह - भाग १, खंड १ व २	डॉ. म.वि. आपटे.
Human Anatomy	B.D. Chaurasia
Principle of General Anatomy	A.K.Datta.
The text Book of Physiology, Vol. II,	A.K. Jain
Anatomy & Physiology Part I & II	Robert.Carola, John Harley, Charles Noback.

## विषय कोड १०५ - आहारशास्त्राची मूलतत्वे

आहारशास्त्राची मूलतत्वे

आहार म्हणजे काय ? पोषक आहार म्हणजे काय ?

भोजनाची पद्धती

निसर्गोपचार शास्त्रानुसार शाकाहार व मांसाहार

संतुलित आहार

रसाहार - रसाहार बनवण्याची पद्धती

(विविध भाज्या, फळांचे रस)

निसर्गोपचारिक आहार ( Eleminative, Soothing, Constructive)

तयार पदार्थ (फास्टफूड), चहा, कॉफी, मीठ, साखर, शीतपेये यांचे

स्वास्थ्यवर होणारे परिणाम.

### संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन.

#### पुस्तकाचे नाव

गुणकारी आहार  
आहार आणि जीवन  
आहार गाथा, आहार व आरोग्य  
आहार आणि आरोग्य  
निसर्गोपचारीय आहारशास्त्र  
आहार नित्याचा आणि पथ्याचा  
आहारातून आरोग्याकडे  
आहार हेच औषध  
आहार आणि अभ्यास

#### लेखकाचे नाव

डॉ. हरिकृष्ण बाखरू  
डॉ. के व्ही. पानसे  
डॉ. कमला सोहनी.  
डॉ. एच. व्ही सरदेसाई  
डॉ. कुमुद बेदरकर  
डॉ. अनुराधा गोडबोले.  
माधव चौधरी.  
मेगा ब्रेन पब्लिकेशन.