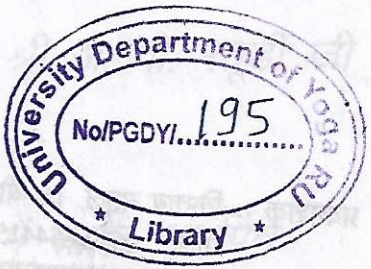
योग चिकित्सा के सिद्धान्त

डॉ. सरस्वती काला

योग चिकित्सा के सिद्धान्त

डॉ. सरस्वती काला

(पी.एच.डी. योग, एम. ए. योग/एम. ए. दर्शन शास्त्र
एम .ए. अर्थशास्त्र, पी.जी. डिप्लोमा यौगिक साइंस, डी. एन. वाई.एस.
डी. ए. एच. एस)



किताब महल

विषय सूची

1. योग चिकित्सा **1-12**

स्वास्थ्य 3

परिभाषाएं 3

स्वास्थ्य के प्रकार 4

स्वास्थ्य के क्षेत्र 6

रोग 6

रोग के कारण 8

रोग के प्रकार 9

2. योग चिकित्सा का महत्व **13-19**

प्राणतत्व को विकसित करना 13

कुप्रभावहीन पद्धति 15

योग चिकित्सा एक सरल चिकित्सा पद्धति है 16

योग चिकित्सा कम खर्चीली है 16

मन तथा शरीर की चिकित्सा एक साथ 16

उचित जीवन शैली का विकास 17

एक शुद्धिकरण प्रक्रिया 17

चेतना का जागरण 18

स्थायी समाधान 18

पूर्ण चिकित्सा 18

3. योग चिकित्सा के सिद्धान्त **20-36**

प्राणतत्व का सिद्धान्त 20

प्राण वायु	21
प्राणतत्व का सिद्धान्त	21
अपान वायु	22
समान प्राण	22
उदान वायु	23
व्यान प्राण	23
पंचतत्व सिद्धान्त	24
आकाश तत्व	25
वायु तत्व	25
अग्नि तत्व	26
जल तत्व	26
पृथ्वी तत्व	27
त्रिदोष सिद्धान्त	28
वात	28
पित्त	29
कफ	29
पंचकोष सिद्धान्त	30
अन्नमय कोष	30
प्राणमय कोष	31
मनोमय कोष	31
विज्ञानमय कोष	32
आनन्दमय कोष	32
षट्चक्र का सिद्धान्त	33
मूलाधार चक्र	33
स्वादिष्ठान चक्र	34

मणिपुर चक्र 34
अनाहत चक्र 35
विशुद्धि चक्र 35
आज्ञा चक्र 35
मन शरीर तथा आत्मा तीनों की चिकित्सा एक साथ होती है 36

4. योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व 37-54

आहार 37
आहार की मात्रा 37
आहार की गुणवत्ता 38
नियमित दिनचर्या 39
मानसिक शान्ति 40
उत्साह 41
तत्व ज्ञान 41
विश्वास व सकारात्मक सोच 41
धैर्य 41
साहस 42
मन का संयम 42
यौगिक अभ्यास 43
यम 43
अहिंसा 43
अहिंसा के लाभ 44
नियम 46
आसन 48
प्राणायाम 49

प्रत्याहार 50
धारण 50
ध्यान 51
समाधि 51
षट्कर्म 51
नेति क्रिया 51
धौति क्रिया 52
बस्ति क्रिया 52
त्राटक क्रिया 52
नौलि क्रिया 52
कपाल भाँति 53
शंख प्रक्षालन 53
मुद्रा 53
बन्ध 53
रोगी एवं चिकित्सक का संबंध 53
योग चिकित्सक के आवश्यक कर्त्तव्य 54

5. पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव 55-57

6. श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव 58-59

7. अस्थि तथा मांसपेशी तंत्र पर योग का प्रभाव 60-61

8. रक्त परिवहन तंत्र पर योग का प्रभाव 62-63

9. अन्तःस्रावी संस्थान पर योग का प्रभाव 64-66

10. ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव 67-68

11. विभिन्न रोगों का यौगिक उपचार 69-116

अग्निमांद्य या (अपच) 69
अजीर्ण 71
अम्लपित्त 72
कब्ज 74
पीलिया 76
कोलाइटिस 78
दमा 80
उच्च रक्तचाप 82
निम्न रक्तचाप 84
सायटिका 85
आमवात (रूमेटाइट आर्थाइटिस) 86
वातरक्त 88
नाभी टलना 89
जुकाम 91
सायनोसाइटिस 92
सरवाइकल (स्पोण्डलाइटिस) 93
मधुमेह 95
दृष्टि दोष 97
काला मोतियाबिन्द (ग्लूकोमा) 98
सफेद मोतियाबिन्द (कैटैरेक्ट) 100
कर्णबार्धिव (बहरापन) 101
ब्रोंकाइटिस (श्वसनी शोध) 103
थायराइड 104
मोटापा 106
कमर दर्द 108
हृदय रोग 109
स्त्री रोग 113

लेखक परिचय

डॉ. सरस्वती काला ने गढ़वाल विश्वविद्यालय से योग में पी.जी. डिप्लोमा और एम. ए. दर्शनशास्त्र की उपाधि प्राप्त की । इसके बाद जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय लॉड़नू राजस्थान से एम. ए. योग की उपाधि प्राप्त की और देव संस्कृति विश्वविद्यालय से योग विषय में पी. एच.डी. की उपाधि प्राप्त की। इसके साथ ही प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा योग में डिप्लोमा और एक्यूप्रेशर चिकित्सा में डिप्लोमा भी डॉ. सरस्वती काला की उपाधियों में सुमार है।

डॉ सरस्वती काला
पी.एच.डी.योग, एम.ए.योग,
एम.ए.दर्शन शास्त्र., एम.ए. अर्थशास्त्र,
पी.जी.डी.वाई.एस., डी.एन.वाई.एस.,
डी.ए.एच.एस.

अनुभव –

लेखक का अकादमिक और चिकित्सकीय अनुभव काफी लम्बा है। सन् 2001 से सन् 2016 तक देव संस्कृति विश्वविद्यालय में 15 वर्षों तक अध्यापन और चिकित्सा का कार्य किया है। इसके साथ ही गढ़वाल विश्वविद्यालय, ओपन विश्वविद्यालय, सागर विश्वविद्यालय आदि में अतिथि प्रवक्ता के पद पर लगातार कार्य करती रहती हैं।

वर्तमान में लेखक "आरोग्यम् योग प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र" देहरादून में डायरेक्टर के पद पर कार्यरत हैं। जहां चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा के कोर्स, योग टीचर ट्रेनिग एवं एक्यूप्रेशर के कोर्स संचालित हो रहे हैं।

संपर्क सूत्रः आरोग्यम् योग प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र देहरादून, नेहरू कालोनी देहरादून
Ph: 09720106250, E-mail.sarasyogmaya@redifmail.com

ISBN: 978-81-225-0810-9

KITAB MAHAL
www.kitabmahalpublishers.com