



महर्षि पतंजलि योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा परिषद

Naturopathy & Yoga Recognized The Government of INDIA

www.mpypcp.com

3 माह: सर्टिफिकेट कोर्स इन शाश्वत चिकित्सा

शाश्वत चिकित्सा प्राचीन वैदिक और आयुर्वेदिक दर्शन पर आधारित एक समग्र (हॉलिस्टिक) चिकित्सा पद्धति है, जो शरीर, मन और आत्मा—तीनों के संतुलन पर जोर देती है। इसमें रोग के मूल कारणों को समझने और उन्हें दूर करने की प्रवृत्ति है, ताकि व्यक्ति भीतर से स्वस्थ और संतुलित बने। यह पाठ्यक्रम इन्हीं सिद्धांतों को क्रमबद्ध तरीके से प्रस्तुत करता है, जिसमें—

मॉड्यूल 1: शाश्वत चिकित्सा परिचय

- प्रस्तावना
- ग्रन्थ परिचय
- शाश्वत चिकित्सा: एक परिचय
- शाश्वत चिकित्सा और मर्म चिकित्सा में भेद
- वैदिक संदर्भ

मॉड्यूल 2: शरीर रचना और क्रिया का संक्षिप्त परिचय

- हमारे शरीर की बनावट
- इस शरीर के निर्माण की प्रक्रिया क्या है?

मॉड्यूल 3: त्रिदोष

- त्रिदोष
- वात दोष और वात के प्रकार
- पित्त दोष
- कफ दोष

मॉड्यूल 4: पंच तत्त्व

- पंच तत्त्व और उनसे जुड़े अंग और चक्र
- पंच महाभूत और त्रिदोष
- पंचतत्व
- अग्नि तत्त्व और आकाश तत्त्व

मॉड्यूल 5: सप्त धातु

- सप्त धातु
- रस धातु के कार्य
- रक्त धातु
- मांस धातु
- मेद धातु
- अस्थि धातु
- मज्जा धातु
- शुक्र धातु

WWW.MPYPCP.COM

मॉड्यूल 6: मस्तिष्क, हार्मोन एवं संधि

- मानव मस्तिष्क की रचना और कार्य
- मानव शरीर के हार्मोस
- जॉइंट (संधि)

मॉड्यूल 7: शाश्वत चिकित्सा का प्रैक्टिकल अप्रोच

- शाश्वत चिकित्सा के प्रमुख लाभ
- प्रैक्टिकल
- पोजीशन
- माइग्रेन
- सर्वाइकल पॉइंट्स
- घुटने के पॉइंट्स
- एड़ी दर्द
- फ्रोजन शोल्डर
- टेनिस एल्बो के पॉइंट
- आर्थराइटिस, ओस्टियोआर्थराइटिस एवं Rheumatic arthritis के पॉइंट्स
- नाभि बैलेंसिंग के पॉइंट
- नाभि बैलेंस के लाभ
- वेरीकोज़ (Varicose) Veins

मॉड्यूल 8: आहार-विहार

- आहार-विहार
- जीवन संजीवनी

विस्तृत विवरण (Details)

WWW.MPYPCP.COM

उपरोक्त सिलेबस आपको या आपके विद्यार्थियों को शाश्वत चिकित्सा की संपूर्ण समझ देने के लिए तैयार किया गया है। इसमें मूलभूत अवधारणाओं से लेकर प्रैक्टिकल अनुप्रयोगों तक, और फिर आहार-विहार जैसे समग्र जीवनशैली को भी शामिल किया गया है।

मॉड्यूल 1: शाश्वत चिकित्सा परिचय

1. प्रस्तावना

- पाठ्यक्रम या ग्रंथ के मुख्य उद्देश्यों का परिचय ।
- शाश्वत चिकित्सा के ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पक्षों का उल्लेख ।

2. ग्रन्थ परिचय

- जिस पुस्तक पर आधारित अध्ययन हो रहा है, उसका सम्पूर्ण परिचय ।
- लेखक, रचनाकाल, प्रमुख विषय और उपयोगिता की चर्चा ।

3. शाश्वत चिकित्सा: एक परिचय

- शाश्वत चिकित्सा की मूल अवधारणा ।
- इसके सिद्धांतों और चिकित्सकीय मूल्यों की रूपरेखा ।

4. शाश्वत चिकित्सा और मर्म चिकित्सा में भेद

- दोनों चिकित्सा पद्धतियों के बीच तुलनात्मक अध्ययन ।
- सिद्धांत, लाभ और प्रक्रिया में होने वाले मुख्य अंतर ।

5. वैदिक संदर्भ

- वैदिक काल में चिकित्सा की स्थिति और सिद्धांतों से जुड़ी जानकारी ।
- शाश्वत चिकित्सा के वैदिक स्रोतों का परिचय ।

मॉड्यूल 2: शरीर रचना और क्रिया का संक्षिप्त परिचय

1. हमारे शरीर की बनावट

- शरीर की संरचनात्मक इकाइयाँ (कोशिका, ऊतक, अंग) ।
- आंतरिक व्यवस्था और विभिन्न अंग-प्रणालियों का स्वरूप ।

2. इस शरीर के निर्माण की प्रक्रिया क्या है?

- शरीर के विकास की अवस्थाएँ (गर्भ से लेकर वयस्क तक) ।
- आयुर्वेदिक या वैदिक दृष्टिकोण से निर्माण का विश्लेषण ।

मॉड्यूल 3: त्रिदोष

1. त्रिदोष

- वात, पित्त और कफ का मूलभूत सिद्धांत ।
- इन तीनों के संतुलन-असंतुलन का प्रभाव ।

2. वात दोष और वात के प्रकार

- वात के भौतिक और आध्यात्मिक पहलू ।
- शरीर में इसके विभिन्न प्रकारों (उदान, प्राण इत्यादि) की चर्चा ।

3. पित्त दोष

- पित्त के कार्य और इसके असंतुलन से होने वाली स्थितियाँ ।
- शरीर में तापमान, पाचन आदि में इसकी भूमिका ।

4. कफ दोष

- कफ की शीतल, बंधनकारी और स्थिर प्रकृति ।
- कफ में असंतुलन से होने वाले लक्षण व समस्याएँ ।

मॉड्यूल 4: पंच तत्त्व

1. पंच तत्त्व और उनसे जुड़े अंग और चक्र
 - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश के गुणधर्म ।
 - प्रत्येक तत्त्व से जुड़े शरीर के अंग, चक्र एवं मानसिक प्रभाव ।
2. पंच महाभूत और त्रिदोष
 - पाँच महाभूतों और त्रिदोष के बीच सम्बन्ध ।
 - वैद्यकीय और दार्शनिक दृष्टिकोण ।
3. पंचतत्व
 - पंचतत्व की विस्तृत समझ ।
 - शरीर और प्रकृति का पारस्परिक संबंध ।
4. अग्नि तत्त्व और आकाश तत्त्व
 - विशेष रूप से अग्नि और आकाश तत्त्व के गुण, कार्य और महत्व ।
 - इनके असंतुलन के परिणाम व सुधार के उपाय ।

मॉड्यूल 5: सप्त धातु

1. सप्त धातु
 - रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र — इन सात धातुओं का मूलभूत परिचय ।
 - शरीर में पोषण का क्रम एवं धातु-परिवर्तन का सिद्धांत ।
2. रस धातु के कार्य
 - पोषण, संरचना, तथा अन्य कार्यों का विस्तृत वर्णन ।
 - रस धातु की कमी या असंतुलन के लक्षण ।
3. रक्त धातु
 - रक्त की संरचना, कार्य और उसकी शुद्धता का महत्व ।
 - रक्त धातु असंतुलन से उत्पन्न रोग ।
4. मांस धातु
 - मांसपेशियों की बनावट और देखभाल ।
 - मांस धातु की पोषक प्रक्रिया और असंतुलन के प्रभाव ।
5. मेद धातु
 - वसा (फैट) की भूमिका और शरीर में महत्व ।
 - मेद धातु असंतुलन से संबंधित समस्याएँ ।
6. अस्थि धातु
 - अस्थियों (हड्डियों) की बनावट, कार्य और संतुलन ।
 - कैल्शियम और अन्य पोषक तत्वों का महत्व ।
7. मज्जा धातु
 - मज्जा (Bone Marrow या तंत्रिका तंत्र से संबंधित परिप्रेक्ष्य) ।
 - मज्जा धातु की पोषण-श्रृंखला में भूमिका ।
8. शुक्र धातु
 - प्रजनन स्वास्थ्य और ओजस से संबंध ।
 - शुक्र धातु की देखभाल और वृद्धि के उपाय ।

मॉड्यूल 6: मस्तिष्क, हार्मोन एवं संधि

1. मानव मस्तिष्क की रचना और कार्य
 - विभिन्न मस्तिष्क खंड (पुंशिरा, प्रमस्तिष्क, मध्यमस्तिष्क इत्यादि) ।
 - मस्तिष्क के कार्य, भावनाओं और स्वभाव पर प्रभाव ।
2. मानव शरीर के हार्मोस
 - प्रमुख अंतःस्रावी ग्रंथियाँ (थायरॉइड, पिट्यूटरी, एड्रिनल इत्यादि) ।
 - हार्मोन असंतुलन के लक्षण और उपचार सुझाव ।
3. जॉइंट (संधि)
 - संधियों की रचना, कार्य और स्वास्थ्य ।
 - संधि संबंधी आम बीमारियाँ व देखभाल के तरीके ।

मॉड्यूल 7: शाश्वत चिकित्सा का प्रैक्टिकल अप्रोच

1. शाश्वत चिकित्सा के प्रमुख लाभ
 - इस पद्धति से होने वाले सामयिक एवं दूरगामी लाभ ।
 - रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और समग्र स्वास्थ्य सुधार ।
2. प्रैक्टिकल
 - ध्यान, योगासन या किसी अन्य प्रायोगिक विधि की व्याख्या (विभिन्न बिंदुओं पर)
 - वास्तविक जीवन में शाश्वत चिकित्सा को अपनाने के उपाय ।
3. पोजीशन
 - शरीर के विभिन्न पॉश्चर/मुद्राओं का महत्व और पालन ।
 - चिकित्सा में स्थिति (Positioning) का प्रभाव ।
4. माइग्रेन
 - माइग्रेन के कारण, लक्षण और शाश्वत चिकित्सा के अनुसार उपचार-बिंदु ।
 - प्रिवेंटिव और करेक्टिव थेरेपी ।
5. सर्वाइकल पॉइंट्स
 - गर्दन से जुड़ी समस्याओं का समाधान (सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस आदि) ।
 - उपयुक्त दबाव बिंदुओं की पहचान और उपयोग ।
6. घुटने के पॉइंट्स
 - घुटने के दर्द, अर्थराइटिस से संबंधित बिंदु ।
 - घुटना स्वास्थ्य बनाए रखने की तकनीकें ।
7. एड़ी दर्द
 - एड़ी में दर्द (हील पेन), प्लांटर फैसाइटिस आदि का संक्षिप्त परिचय ।
 - उपचार और राहत के साधन ।
8. फ्रोजन शोल्डर
 - कंधे की जकड़न और दर्द का मूल कारण ।
 - शाश्वत चिकित्सा के प्रेशर पॉइंट्स/व्यायाम से समाधान ।

9. टेनिस एल्बो के पॉइंट
 - बाहों और कोहनी की समस्याओं पर केंद्रित बिंदु।
 - सूजन और दर्द प्रबंधन की विधियाँ।
10. आर्थराइटिस, ओस्टियोआर्थराइटिस एवं Rheumatic arthritis के पॉइंट्स
 - इन रोगों से जुड़ी जानकारी और लक्षण।
 - प्रेशर पॉइंट्स और निराकरण के उपाय।
11. टेनिस एल्बो के पॉइंट
 - बाहों और कोहनी की समस्याओं पर केंद्रित बिंदु।
 - सूजन और दर्द प्रबंधन की विधियाँ।
12. आर्थराइटिस, ओस्टियोआर्थराइटिस एवं Rheumatic arthritis के पॉइंट्स
 - इन रोगों से जुड़ी जानकारी और लक्षण।
 - प्रेशर पॉइंट्स और निराकरण के उपाय।
13. नाभि बैलेंसिंग के पॉइंट
 - नाभि आधारित उपचार की अवधारणा।
 - शरीर के संतुलन और ऊर्जा प्रवाह में नाभि का योगदान।
14. नाभि बैलेंस के लाभ
 - पाचन से लेकर मानसिक स्वास्थ्य तक इसके सकारात्मक प्रभाव।
 - नियमित पालन की विधि और सावधानियाँ।
15. वेरीकोज़ (Varicose) Veins
 - वेरीकोज़ नसों की समस्या, कारण और लक्षण।
 - वैकल्पिक चिकित्सा के बिंदुओं या विधियों का परिचय।

मॉड्यूल 8: आहार-विहार

1. आहार-विहार
 - संतुलित आहार के सिद्धांत और आयुर्वेदिक दृष्टिकोण।
 - दैनिक दिनचर्या (दिनचर्या और रात्रिचर्या) और ऋतुचर्या के पालन की सलाह।
2. जीवन संजीवनी
 - स्वस्थ जीवनशैली के मूलभूत सिद्धांत।
 - रोग-निरोधक आदतें और मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने के तरीके।