



Syllabus of 12 Days Online Course "<u>Marma Therapy: Key to Self Management</u>"	
Day - 1	<ul style="list-style-type: none">• Introduction & Importance of Marma Science• Inter-relationship between Science of Marma & Ayurved• Derivation, Meaning & Definition of word 'Marma'
Day - 2	<ul style="list-style-type: none">• Historical background of Marma Science• Brief explanation of Marma in <i>Vedas, Upanishadas</i> & various <i>Samhitas</i>• Specific Code of Conduct for Marma scientists
Day - 3	<ul style="list-style-type: none">• Number & Size of Marmani• Distribution of Marmani in <i>Shadanga</i> body• Relation of Marmani with <i>Shat Chakra</i>
Day - 4	<ul style="list-style-type: none">• Classification of Marmani<ol style="list-style-type: none">1. According to Anatomy2. According to <i>Shadang</i> body3. According to Effect of Trauma• Relation of <i>Pancha Mahabhutas</i> with Marmani
Day - 5	<ul style="list-style-type: none">• Introduction, Identification & Uses of important Marmani of Upper extremities
Day - 6	<ul style="list-style-type: none">• Introduction, Identification & Uses of important Marmani of Lower extremities
Day - 7	<ul style="list-style-type: none">• Practice session
Day - 8	<ul style="list-style-type: none">• Introduction, Identification & Uses of important Marmani of Abdomen, Chest & Back
Day - 9	<ul style="list-style-type: none">• Introduction, Identification & Uses of important Marmani of Supra-clavicular region
Day - 10	<ul style="list-style-type: none">• Practice session
Day - 11	<ul style="list-style-type: none">• Method of Marma based <i>Pranayamas</i> -<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Marma Bhramari Pranayama</i>◦ <i>Marma Anulom Vilom Pranayama</i>◦ <i>Mrityunjaya Pranayama</i>
Day - 12	<ul style="list-style-type: none">• Practice of 'Self Marma Therapy'



आयुर्वेद एवं समग्र स्वास्थ्य विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय
गायत्रीकुंज - शांतिकुंज, हरिद्वार - 249411

12 दिवसीय ऑनलाइन पाठ्यक्रम की रूपरेखा - "मर्म चिकित्सा: स्व प्रबन्धन की कुंजी"	
Day - 1 (प्रथम दिवस)	<ul style="list-style-type: none">मर्म विज्ञान का परिचय व महत्वआयुर्वेद एवं मर्म विज्ञान का सम्बन्धमर्म शब्द की निरुक्ति, अर्थ व परिभाषा
Day - 2 (द्वितीय दिवस)	<ul style="list-style-type: none">मर्म विज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमिवेद, उपनिषद व विभिन्न संहिताओं में मर्म का संक्षिप्त वर्णनमर्म विज्ञानियों हेतु विशिष्ट आचार संहिता
Day - 3 (तृतीय दिवस)	<ul style="list-style-type: none">मर्मों की संख्या व परिमाणषडंग शरीर में मर्मों का विभाजनमर्मों का षट्चक्रों के साथ सम्बंध
Day - 4 (चतुर्थ दिवस)	<ul style="list-style-type: none">मर्मों के प्रकार (धातु भेद / षडंगशरीर / प्रभाव भेद / भौतिक गुण के आधार पर)पंचमहाभूतों का मर्मों से सम्बन्ध
Day - 5 (पंचम दिवस)	<ul style="list-style-type: none">ऊर्ध्व शाखागत महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का परिचय, पहचान व उपयोग
Day - 6 (षष्ठ दिवस)	<ul style="list-style-type: none">अधो शाखागत महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का परिचय, पहचान व उपयोग
Day - 7 (सप्तम दिवस)	<ul style="list-style-type: none">अभ्यास सत्र
Day - 8 (अष्टम दिवस)	<ul style="list-style-type: none">कोष्ठगत / उरोगत / पृष्ठगत महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का परिचय, पहचान व उपयोग
Day - 9 (नवम दिवस)	<ul style="list-style-type: none">ऊर्ध्वजत्रुगत महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का परिचय, पहचान व उपयोग
Day - 10 (दशम दिवस)	<ul style="list-style-type: none">अभ्यास सत्र
Day - 11 (एकादश दिवस)	<ul style="list-style-type: none">मर्म आधारित प्राणायाम -<ul style="list-style-type: none">मर्म भ्रामरी प्राणायाममर्म अनुलोम विलोम प्राणायाममृत्युंजय प्राणायाम
Day - 12 (द्वादश दिवस)	<ul style="list-style-type: none">स्व मर्म चिकित्सा विधि