

## COURSE OUTLINE

- 1.รหัสและชื่อรายวิชา :** LCCS568 : YOGA HEALTH AYUVEDIC 3(3 -0 -0 )  
 ภาวธ๕๖๘ : โยคะ สุขภาพ อายุรเวช 3(3 -0 -0 )
- 2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา :** หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษาเป็นรายวิชาในหมวดวิชาเลือก
- 3. วัตถุประสงค์ของรายวิชา**
- 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา :**
- 5. แผนการสอน :**

| สัปดาห์ที่<br>/ครั้งที่ | หัวข้อ                                            | จำนวนชั่วโมง |         |                 | อาจารย์ผู้สอน        |
|-------------------------|---------------------------------------------------|--------------|---------|-----------------|----------------------|
|                         |                                                   | บรรยาย       | ปฏิบัติ | ศึกษาด้วยตัวเอง |                      |
| 1                       | ประวัติโยคะ                                       | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 2                       | ประเภทของโยคะและลักษณะของโยคะแต่ละประเภท          | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 3                       | ปรัชญาโยคะ                                        | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 4                       | การเผยแพร่ปรัชญาโยคะในประเทศตะวันตกและประเทศไทย   | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 5                       | แนวคิดเรื่องจิตวิญญาณของอินเดีย                   | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 6                       | ปรัชญาเกี่ยวกับกายและจิตวิญญาณของอินเดีย          | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 7                       | การดูแลรักษากายและใจ                              | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 8                       | การทำสมาธิในชีวิตประจำวัน                         | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 9                       | ประวัติและคัมภีร์อายุรเวช                         | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 10                      | หลักการเบื้องต้นของอายุรเวช                       | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 11                      | ประเภทของอายุรเวช                                 | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 12                      | ความสำคัญของอายุรเวชกับคนอินเดีย                  | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 13                      | อายุรเวชในชีวิตประจำวัน                           | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 14                      | คุณค่าทางวิทยาศาสตร์ของอายุรเวช                   | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |
| 15                      | ธุรกิจสปาอายุรเวชและความสนใจในอายุรเวชของนานาชาติ | 3            | 0       | 6               | รศ.ดร. โสภนา ศรีจำปา |

- 6. เอกสารประกอบการเรียนการสอน :**
- Chaturvedi, B. K. (2002). Mystic Saints of India :9 Tulsidas. Delhi: Books for all.
  - Chauhan, P. (2000). Eternal Heath the essence of Ayurveda. Haryana: Jiva Institute.
  - Dange, S. (2005). Vedic beliefs and practices through Arthavada. New Delhi: Aryan Books International.
  - Davis, R. E. (1996). An easy guide to ayurveda the natural way to wholeness. Georgia: GSA
  - Gupta, K. R. L. (2006). Hindu-anatomy, physiology, therapeutics, History of medicine and practice of physic. Delhi: Indian Books Center.
  - Indian Medical Science Series 9. (1998). Ayurveda or Hindu system of medical science. Delhi: Sri Satguru.
  - Javalgekar, R.R. (2005). The yoga science for everyone. New Delhi: Chaukhambha.

- Lad, V. (2005). Ayurveda the science of self-healing: a practical guide. Motilal Banarsidass:Delhi.
- Sandhu, A.S. & A.P. Singh. (2005). A dictionary of medicinal plants. New Delhi: Black & White.
- Sheikh K. & George, A. (2010). Health providers in India on the frontline of change. New Delhi: Routledge.
- Singhal, V. (2007). Vedic mathematics for all ages A beginners guide. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Valiathan, M.S. (2007). The legacy of susruta. Hyderabad: Orient Longman.
- Vaidya, B.L. (2002). Understanding Ayurveda. Jaipur: Scheme.
- Vidyanath, R. & Nishteswar, K. (2006). A hand book of history of Ayurveda. Orientl: Varanasi.