पाठ्यक्रम

अनुमोदित
2024-25

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विषय में एक वर्षीय पत्रोपाधि (डिप्लोमा) पाठ्यक्रम कालावधिः एक वर्ष

सत्र – 2024 –25

योग एवं मानव चेतना विभाग

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल(म.प्र.)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विषय में पत्रोपाधि (डिप्लोमा) पाठ्यक्रम एक वर्षीय

पाठ्यक्रम की आवश्यकता और उद्देश्य :–

1. इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को योग विज्ञान एवं प्राकृतिक चिकित्सा का सैद्धांतिक एवं व्यावाहारिक ज्ञान प्रदान कर विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के क्षैत्र में आत्म निर्भर बनाना है।
2. विद्यार्थियों का शारीरिक,मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक के साथ उनके आध्यात्मिक स्तर का विकास करना।
3. लुप्त हो रही भारतीय संस्कृति एवं परम्पराओं को योग साधना के विभिन्न अंगों के माध्यम से विद्यार्थियों को अवगत कराना है, जिसके फलस्वरूप भारतीय संस्कृति पुनः विश्व धरातल पर अपनी अमिट छवि स्थापित कर सकें।
4. भारतीय संस्कृति में समाहित नैतिक मूल्यों एवं संस्कारों, विभिन्न प्राचीन योग विद्याओं से विद्यार्थियों से अवगत कराना, जिससे प्रत्येक विद्यार्थी अपने व्यक्तिगत जीवन को सफलतापूर्वक व्यतीत कर सके, साथ ही सम्पूर्ण मानव समाज को भी एक उचित दिशा में मार्गदर्शन कर सकें।
5. शासकीय/निजी विद्यालयों, हेतु कुशल योग–प्रशिक्षकों को तैयार करना।
6. शासकीय व निजी अस्पतालों हेतु कुशल योग–चिकित्सक सहायकों को तैयार करना।
7. विद्यार्थियों में "राष्ट्रहित सर्वोपरि" की भावना का विकास करना ।

प्रवेश के लिए योग्यता :– न्यूनतम 10+2 की परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थी प्रावीण्य क्रम के आधार पर प्रवेश ले सकेगा।

पाठ्यक्रम अवधि :– डिप्लोमा पाठ्यक्रम एक वर्ष की अवधि का होगा ।

पाठ्यक्रम संरचना :–

1. यह पाठ्यक्रम वार्षिक पद्धति पर आधारित होगा। इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों को 4 सैद्धांतिक एवं 2 प्रायोगिक प्रश्नपत्रों (एक प्रायोगिक योग विषय एवं एक प्रायोगिक प्राकृतिक चिकित्सा) का अध्ययन करना होगा।

एक वर्षीय पत्रोपाधि (डिप्लोमा) स्तर पर सैद्धान्तिक प्रश्नपत्रों की संरचना :–

प्रत्येक प्रश्न पत्र तीन खण्डों "अ ब स" में विभक्त होगा।

1. खण्ड "अ" में 1 अंक वाले दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होगें।
2. खण्ड "ब" में 3 अंक वाले आंतरिक विकल्प के साथ लघु उत्तरीय पांच प्रश्न होंगे। (अधिकतम 150 शब्द)
3. खण्ड "स" में 9 अंक वाले आंतरिक विकल्प के साथ दीर्घ उत्तरीय पांच प्रश्न होंगे। (अधिकतम 400 शब्द)

पत्रोपाधि (डिप्लोमा) स्तर पर सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रश्नपत्र के अंक एवं उत्तीर्णांक निम्नानुसार होगा।

बाह्य परीक्षा	उत्तीर्णांक	आन्तरिक मूल्यांकन	उत्तीर्णांक	कुल अंक	उत्तीर्णांक
70	28	30	12	100	40

नोटः—आंतरिक **मूल्यांकन**—आंतरिक मूल्यांकनः इसमें प्रश्नोत्तरी, संगोष्ठी प्रस्तुतिकरण, गृहकार्य, कक्षाकार्य, परियोजना कार्य, आंतरिक परीक्षा, अकादमिक दक्षता एवं उपस्थिति इत्यादि को शामिल किया जायेगा।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विषय में पत्रोपाधि (डिप्लोमा) पाठ्यक्रम

क्रमांक	प्रश्न पत्र	बाह्य परीक्षा अंक	आंतरिक मूल्यांकन अंक	कुल अंक
1.	योग का आधारभूत अध्ययन	70	30	100
2.	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान और यौगिक प्रभाव	70	30	100
3.	आहार एवं स्वास्थ्य	70	30	100
4.	प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य परिचय	70	30	100
5.	प्रायोगिकः— योग अभ्यास	70	30	100
6.	प्रायोगिकः— प्राकृतिक चिकित्सा	70	30	100
	कुल अंक	420	180	600

नीलम

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–प्रथम
योग का आधारभूत अध्ययन

अधिकतम अंक –100(वाह्य परीक्षा–70+ आंतरिक–30) उत्तीर्णांक–40 (28+ 12)

इकाई–1 योग का अर्थ, परिभाषा, योग का ऐतिहासिक अध्ययन, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व एवं योग से सम्बन्धित भ्रामक धारणाऐं।

इकाई–2 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा एवं आहार। योग की विभिन्न पद्धतियां–ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग।

इकाई–3. हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। योगाभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठयोग की उपादेयता।

इकाई–4 .अष्टांग योग , यम–नियम का स्वरूप तथा उनकी व्यक्तिक एवं सामाजिक उपयोगिता , आसन व प्राणायाम की परिभाषा , प्रकार एवं महत्त्व।

इकाई–5 विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द,महर्षि रमण, स्वामी कुवलयानंद।

संदर्भ ग्रन्थ–
1.योग विज्ञान –स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
2.वेदों में योग विद्या–स्वामी दिव्यानंद
3.योग मनोविज्ञान–शांतिप्रकाश आत्रेय
4.औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान–डॉ. ईश्वर भारद्वाज
5.कल्याण (योग तत्वांक)–गीताप्रेस गोरखपुर
6.कल्याण (योगांक)–गीताप्रेस गोरखपुर
7.भारत के संत महात्मा–रामलाल
8.भारत के महान योगी–विश्वनाथ मुखर्जी
9-Yoga Darshan -Sw. Niranjananda Saraswati

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय– योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–द्वितीय
मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान और यौगिक प्रभाव

अधिकतम अंक –100(बाह्य परीक्षा–70+ आंतरिक–30) उत्तीर्णांक–40 (28 +12)

इकाई –1. मानव शरीर परिचय :–

शरीर की परिभाषा, मानव शरीर के मुख्य विभाग ,कोशिका , उत्तक व संस्थान की अवधारणा तथा इसकी जानकारी। पाचन संस्थान–प्रमुख अवयवों की रचना व कार्य, पाचन क्रिया– कार्बोहाइड्रेट, वसा व प्रोटीन के पाचन की विस्तृत जानकारी। पाचन संस्थान पर योग का प्रभाव।

इकाई–2. अस्थि व माँसपेशीय तंत्र :–

अस्थि तंत्र–परिचय , कार्य एवं अस्थियों का वर्गीकरण। अस्थि जोडो की संरचना एवं कार्य। माँसपेशीय तंत्र– परिचय, संरचना, प्रकार एवं कार्य। अस्थि व माँसपेशीय तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई–3. उत्सर्जन तंत्र एवं अंतःस्रावी ग्रंथियाँ:–

उत्सर्जन तंत्र की परिभाषा एवं संबंधित विभिन्न अंगों की संरचना एवं कार्य, उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव। अंतःस्रावी ग्रंथियों की संरचना , कार्य एवं प्रकार।

इकाई–4. रक्त परिसंचरण संस्थान एवं वसन संस्थान :–

रक्त परिसंचरण का परिचय , हृदय की संरचना एवं कार्यविधि। श्वसन संस्थान का परिचय, श्वसन अंगों की संरचना एवं कार्य। रक्त परिसंचरण संस्थान एवं श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई–5. केन्द्रीय नाडी संस्थान तथा प्रजनन तंत्र :–

केन्द्रीय नाडी संस्थान का परिचय , मस्ति क की संरचना एवं कार्य। प्रजनन तंत्र की परिभाषा , विभिन्न अंग संरचना एवं कार्य, केन्द्रीय एवं नाडी संस्थान तथा प्रजनन तंत्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. शरीर रचना विज्ञान :– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
2. शरीर क्रिया विज्ञान :– डॉ. प्रियवृत शर्मा
3. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान :– डॉ.एस. आर. वर्मा
4. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान :– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
5. शरीर और शरीर– क्रिया विज्ञान :– ईवलिन पियर्स

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय -- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–तृतीय
आहार एवं स्वास्थ्य

अधिकतम अंक –100(वाह्य परीक्षा–70+ आंतरिक–30) उत्तीर्णांक–40 (28+12)

इकाई –1. आहार शब्द का अर्थ , परिभाषा एवं अवधारणा। आहार की आवश्यकता एवं घटक द्रव्य का संक्षिप्त परिचय, इनका कार्य, अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय

इकाई–2. आयुर्वेद मतानुसार आहार की परिभाषा ,आहार मात्रा , काल एवं गुणवत्ता। आहा जीवन में उपयोगिता एवं महत्त्व।

इकाई –3. गीतानुसार आहार की परिभाषा , प्रकार एवं विस्तृत व्याख्या। हठयोग ग्रंथ – हठप्रदीपिका,घेरण्ड संहिता, में वर्णित पथ्य, अपथ्य एवं मिताहार की अवधारणा।

इकाई–4. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में आहार की महत्ता, आहार एवं पोषण का स्वास्थ्य संबंध। संतुलित आहार की परिभाषा एवं अवधारणा। ऋतुओं का सामान्य प ऋतुओं के अनुसार आहार–विहार, निर्दिष्ट कर्म एवं बल।

इकाई–5. स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण; स्वस्थवृत विज्ञान एवं इसका प्रयोजन दिनचर्या–प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, उषःपान, ,मुख–शोधन, जिह्वा निर्लेखन, चक्षुप्रक्षालन, दन्तधावन) स्नान व निद्रा की अवधारणा व इनके उद्देश्य। ब्रह्मचर्य– अवधारणा, उद्देश्य एवं महत्व।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–
1. स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्श सिंह
2. आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
3. योग एवं यौगिक चिकित्सा – प्रो. रामहर्श सिंह
4. मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य – डॉ नागेन्द्र नीरज
5.खाद्य की नई विधि –– डॉ कुलरंजन मुखर्जी

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–चतुर्थ
प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य परिचय

अधिकतम अंक –100(बाह्य परीक्षा–70+ आंतरिक–30)   उत्तीर्णांक–40 (28 +12)

इकाई–1 प्राकृतिक चिकित्सा– अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, प्राकृतिक चिकित्सा का सं इतिहारा, प्राकृतिक चिकित्सा अनुरार स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा, प्रायोगि प्राकृतिक चिकित्सा के सामान्य नियम।

इकाई–2 प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त– सभी रोग एक, उनका कारण एक तथा उनकी चिकित्सा भी एक, रोग का कारण कीटाणु नही, तीव्र रोग शत्रु नहीं मि प्रकृति स्वयं चिकित्सक है, चिकित्सा रोग की नहीं रोगी के पूरे शरीर की, द रोगों का उभरना या उभार का सिद्धान्त, शरीर मन तथा आत्मा तीनो की चिकि एक साथ एवं उत्तेजक औषधियों का कोई स्थान नही। प्राणिक हीलिंग एवं सिद्वांत।

इकाई–3 आकाश या उपवास चिकित्सा–आकाश चिकित्सा का अर्थ एवं महत्व। उपवास सामान्य परिचय, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–लघु, पूर्ण, जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास, एवं एकाहारोपवास।

इकाई–4 वायु चिकित्सा –वायु का महत्व, वायु स्नान एवं वायु का आरोग्यकारी प्रभाव। सूर्य चिकित्सा–सूर्य प्रकाश का महत्व, सूर्य स्नान एवं इसके चिकित्सीय लाभ, विभिन्न रंगो का प्रयोग।

इकाई–5 जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण एवं विभिन्न तापक्रमों का जल, एवं गर्म जल का शारीरिक–क्रियात्मक प्रभाव।

मिट्टी चिकित्सा–मिट्टी का महत्व, प्रकार एवं गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव ए विभिन्न मिट्टी की पट्टियां एवं उनका लाभ।

संदर्भग्रन्थः–

1. प्राकृतिक उपचार की विधियाँ–डॉ. राजीव रस्तोगी
2. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान– डॉ. राकेश जिन्दल
3. जल चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
4. स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन– डॉ. पीताम्बर
5. पेट के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
6. हीलिंग विदाउट ड्रग्स–डी ऐसेन्स आफ नेचरोपेथी एंड प्राणिक हीलिंग – प्रशांत

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रायोगिक प्रश्नपत्र– प्रथम
योग अभ्यास–'अ'

अधिकतम अंक–100(बाह्य परीक्षा–70+ आंतरिक–30) उत्तीर्णांक–40 (28 +12)

सूक्ष्म व्यायाम

(1) बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

(2) नेत्र शक्ति विकासक

(3) कपोल शक्ति विकासक

(4) कर्ण शक्ति विकासक

(5) ग्रीवा शक्ति विकासक 1,2,3,4

(6) स्कन्ध शक्ति विकासक

(7) कोहनी एवं मणिबंध शवित विकासक

(8) करतल एवं कर पृष्ठ शवित विकासक

(9) अंगुली शक्ति विकासक

(10) वक्षः स्थल शक्ति विकासक

11. उदर शवित विकासन 1,2,3

12. कटि शक्ति विकासक–1,2,3
13. मेरूदण्ड शक्ति विकासक–1,2,3
14. जंघा शक्ति विकासक
15. जानु शक्ति विकासक
16. पादांगुलि,पादपृष्ट शवित विकासक

1. सूर्यनमस्कार–
2. योगासन–

- खड़े होकर किये जाने वाले – (1) वृक्षासन (2) अर्द्धचन्द्रासन (3) पादहस्तासन (4) अर्द्धकटिचक्रासन (दोनो ओर से) (5) शिथिल तड़ासन (6) ताड़ासन (7)गरूड़ासन (8) पार्श्वकोणासन

नीलम BK

- **बैठकर किये जाने वाले**–(1) वज्रासन (2) उष्ट्रासन (3) शशांकासन (4) सेतुबंधास तुलासन (6) गोमुखासन (7) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (8) शिथिल दण्ड़ासन(9) सुखासन(10) पवमासन(11) पश्चिमोत्तानासन(12) योगमुद्रासन
- पेट के बल लेटकर किये जाने वाले– मकरासन (2) भुजंगासन (3) शलाआसन (एक–एक पैर से) (4) धनुरासन (5) बालासन(6)नोकासन
- पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले–1, पवनमुक्तासन (2) उत्तानपादासन (3) सर्वांगासन (4) हलासन (5) कन्धरासन (6) सुप्तउदराकर्षण आसन (7)शवास चकासन

संतुलन के आसन–

(क) पादागुष्ठासन (ख) बकासन (ग) पदम बकासन (घ) कुकुटासन (च) नटराजआसन (छ) एक पादासन (ज) बकासन (झ) उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन (ट) मयूरासन

3. प्राणायाम– (1) सूर्यभेदन (2) अनुलोम–विलोम प्राणायाम (3) नाड़ीशोधन प्राणायाम (4)उज्जायी प्राणायाम(5) शीतली (6) सीत्कारी (7) भस्त्रिका (8)भ्रामरी (9) उद्गीथ प्राणायाम
4. बंध/मुद्रा – (1)मूलबंध (2)जालधर बंध (3)उड्डीयान बंध (4)महाबंध (5) विपरीतकर (6) तड़ागी मुद्रा(7) अश्विनी मुद्रा (8) शाम्भवी मुद्रा (9) काकी मुद्रा
5. मंत्र–(क) गायत्री मंत्र (ख) महामृत्युंजय मंत्र (ग) शान्ति पाठ मंत्र
6. क्रियायेः–(1)जलनेति (2)सूत्रनेति (3)वमनधौति(4)अग्निसार(5) वस्त्रधौति (6) नौलि क्रि (7) वातक्रम कपालभाति (8) शीतक्रम कपालभाति (9) लघुशंखप्रक्षालन/पू शंखप्रक्षालन
7. ध्यान :– 1. ओम ध्यान

सदर्भ ग्रंथ

आसन प्राणायाम बंध मुद्रा–स्वामी सत्यानंद सरस्वती , हठप्रदीपिका–स्वामी स्वात्मारा
घेरण्ड संहिता–महर्षि घेरण्ड , योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा– डाँ. नागेन्द्र नीरज
स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन – डॉ. पीताम्बर

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)

विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा।

प्रायोगिक प्रश्नपत्र
योग अभ्यास–'ब'
(योग शिक्षण प्रशिक्षण)

योग शिक्षण–प्रशिक्षण की पाठ्य योजना :–

- अध्यापन / प्रशिक्षण विधियां
- अध्यापन विधियों के स्त्रोत
- अध्यापन विधियों को प्रभावित करने वाले कारक
- कक्षा प्रबंधन
- योगाभ्यास अध्यापन पाठ (अष्ठ विधि पद्धति द्वारा)

1. **योग कक्षाओं का संचालन का प्रारूप–** विद्यार्थी खण्ड 'अ' से दो आसन, दो प्राणा एक किया व एक मुद्रा / बंध पर अध्यापन पाठ योजना तैयार करेंगे जिसे विभाग प्रायोगिक परीक्षा के दौरान प्रस्तुत करना होगा।
2. **योग शिविर का आयोजन एवं संचालन–** प्रत्येक विद्यार्थी को योग– शिक्षक निरीक्षण में कम–से–कम 4 सप्ताह की कालावधि का एक योग प्रशिक्ष शिविर / कार्यशाला का विशेष रूप से योग–शिक्षक द्वारा निरीक्षण किया जा चाहिए। योग प्रशिक्षण शिविर / कार्यशाला का प्रतिवेदन संबंधित योग शिक्षक द्वा मूल्यांकित व हस्ताक्षरित कर प्रायोगिक बाह्य परीक्षा के दौरान प्रस्तुत कि जावेगा।

3. **शैक्षणिक भ्रमण कार्यकम (यथानुसार)**
विद्यार्थियों को एक अध्ययन–यात्रा करनी होगी। विद्यार्थियों को भारत के मान्यत प्राप्त योग संस्थानों, योग केंद्रों में से किसी एक अथवा एक से अधिक को कि जाना चाहिए।

प्रत्येक विद्यार्थी को एक अध्ययन–यात्रा की निरीक्षण रिपोर्ट प्रस्तुत करना हो जिसका शिक्षक द्वारा मूल्यांकन किया जायेगा, जो अध्ययन–यात्रा का प्रभारी हो तथा पाठ्यक्रम–समन्वयक द्वारा प्रति हस्ताक्षरित भी करना होगा।

संदर्भ ग्रंथ–

1. हठयोग प्रदीपिका–कैवल्यधाम लोनवाला।
2. आसन, प्राणायाम,बंध,मुद्रा–स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
3. टीचिंग मेथड्स ऑफ यौगिक प्रैक्टिसेस डॉ. एस. के गांगुली।

नीलम

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रायोगिक प्रश्नपत्र– द्वितीय
प्राकृतिक चिकित्सा

अधिकतम अंक –100(बाह्य परीक्षा–70+ आंतरिक–30) उत्तीर्णांक–40 (28+

ाकृतिक चिकित्सा की प्रायोगिक परीक्षा में विद्यार्थियों से अपेक्षा है कि वह निम्नलिरि ाकृतिक चिकित्सा विधिओं का प्रयोग एवं अभ्यास करना जानता हो तथा उसके ल ाने की जानकारी रखता हो ।

ोटः– प्रायोगिक परीक्षा के दौरान विद्यार्थी से उक्त प्रायोगिक पाठयकम पर प्रश्न पूछे विद्यार्थियों को इन विधियों का प्रयोग किन रोगों में कितना कैसे करना है की जानकारि ाहिए।

आकाश तत्त्व चिकित्साः–	विभिन्न प्रकार के उपवास की पद्धतिया।
ायु तत्त्व चिकित्साः–	दीर्घ श्वसन– की पद्धतियाँ। वायु सेवन की पद्धतियाँ।
ग्नि तत्त्व चिकित्साः–	सूर्य स्नान। शुष्क स्वेद चिकित्सा की पद्धतियाँ।
ल तत्त्व चिकित्सा–	ऊष्ण एवं शीत प्रभेद से – पूर्ण टब स्नान, हस्त–पाद कटिस्नान रीढ स्नान, मेहन स्नान।
थ्वी तत्त्व चिकित्सा–	मृतिका स्नान, मृतिका पट्टिका की पद्धतियाँ।

ंदर्भ ग्रंथ–

1. चरक संहिता–डॉ प्रियवृत शर्मा चौखम्भा प्रकाशन वाराणसी 2008
2. अष्टांग संग्रह–डॉ रविदत्त त्रिपाठी चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली 2003
3. बैसिक प्रिसपल ऑफ आयुर्वेद–डॉ वी.बी आठवाले चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दि 2008
4. नाड़ी विज्ञान–सर्वदेव उपाध्याय चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली 2009
5. प्राकृतिक उपचार की विधियाँ--डॉ. राजीव रस्तोगी
6. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान– डॉ. राकेश जिन्दल
7. जल चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
8. स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन– डॉ. पीताम्बर
9. पेट के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज