

BY 101

योग परिचय

Introduction of Yoga



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
 2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
 3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
 4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
-

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

श्रीमती ममता पन्त, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-1,2,3,4
डॉ० मलिक आर० प्रताप, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज,हल्द्वानी ।	इकाई-5,6,7,8
डॉ० यतेन्द्र अमोली, योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-9,10,11
डॉ० इन्दू शर्मा ,योग विभाग मोरारजी देसाई योग संस्थान,दिल्ली ।	इकाई-12,13,14,15,16,17,18,19,20

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: **978-93-84813-67-3**

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail:bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

योग परिचय

Introduction of Yoga

BY-101

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : योग स्वरूप, इतिहास एवं प्रकार	1- 68
इकाई-1 योग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्व	1-15
इकाई-2 योग का संक्षिप्त इतिहास	16-28
इकाई-3 योग के प्रकार-ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग	29-50
इकाई-4 अष्टांग योग	51-68
ब्लॉक - द्वितीय : योग ग्रन्थों का परिचय	69-112
इकाई-5 योग सूत्र	69-77
इकाई-6 भगवद्गीता	78-92
इकाई-7 हठयोग प्रदीपिका	93-103
इकाई-8 घेरण्ड संहिता	104-112
ब्लॉक - तृतीय : भारतीय योगियों का परिचय	113-169
इकाई-9 महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ,	113-125
इकाई-10 महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द,	126-150
इकाई-11 श्री अरविन्द, स्वामी कुवल्यानन्द	151-169
ब्लॉक - चतुर्थ : योगदर्शन तत्त्वमीमांसा	170-203
इकाई-12 ईश्वर	170-181
इकाई-13 पुरुष , प्रकृति	182-194
इकाई-14 कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय	195-203
ब्लॉक - पंचम : योग मनोविज्ञान	204-268
इकाई-15 चित्त, चित्तभूमि	204-213
इकाई-16 चित्तवृत्ति,	214-225
इकाई-17 चित्तवृत्ति निरोध के उपाय	226-233
इकाई-18 चित्तविक्षेप	234-242
इकाई-19 चित्तप्रसादन	243-254
इकाई-20 पंचक्लेश	255-268

BY 102

मानव शरीर विज्ञान

Human Anatomy



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

श्रीमती ममता पन्त, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-1,2,3,
डा०भानु प्रकाश जोशी उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-4,5,6
डॉ० मलिक आर० प्रताप, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज,हल्द्वानी ।	इकाई-7,8,9
डॉ० हेमाद्रि साव देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-10,11,12,13
कु०मन्जू देवराडी	इकाई-14,15,16,17

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: **978-93-84813-68-0**

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियाँ

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : मानव शरीर संगठन		1- 43
इकाई-1	शरीर संगठन	1-15
इकाई-2	कोशिका व ऊतक की रचना व क्रिया	16-28
इकाई-3	अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व कार्य	29-43
ब्लॉक – द्वितीय : परिसंचरण एवं पाचन तंत्र		44- 78
इकाई-4	रक्त परिसंचरण तंत्र	44-57
इकाई-5	हृदय की रचना व क्रिया का वर्णन	48-67
इकाई-6	पाचन तंत्र की रचना व क्रिया का परिचय	68-78
ब्लॉक –तृतीय : श्वसन एवं उत्सर्जन तंत्र		79-110
इकाई-7	बाह्य श्वसन तंत्र-संरचना तथा कार्य	79-90
इकाई-8	आन्तरिक श्वसन तंत्र-संरचना तथा कार्य	91-99
इकाई-9	वृक्क की संरचना तथा कार्य	100-110
ब्लॉक – चतुर्थ : तंत्रिका तंत्र		111-155
इकाई-10	मस्तिष्क की संरचना एवं कार्य	111-121
इकाई-11	मेरूरज्जु की संरचना एवं कार्य	122-128
इकाई-12	नेत्र, कर्ण एवं नासिका की संरचना एवं कार्य	129-148
इकाई-13	जिह्वा एवं त्वचा की संरचना एवं कार्य	149-155
ब्लॉक – पंचम : अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ एवं प्रतिरक्षा तंत्र		156.-216
इकाई-14	पीयूष ग्रन्थि, एड्रिनल ग्रन्थि की संरचना एवं कार्य	156-168
इकाई-15	थायराइड ग्रन्थि, पैराथायराइड एवं यौन ग्रन्थियों की संरचना एवं कार्य	169-183
इकाई-16	प्रतिरक्षा तंत्र के विभिन्न अंगों की संरचना	184-200
इकाई-17	प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य	201-216

BY 103

प्राकृतिक चिकित्सा परिचय

Introduction of Naturopathy



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

प्रकाशन पूर्व अध्ययन सामग्री

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।

इकाई लेखन

डॉ० रीमा श्रीवास्तव , योग विभाग
देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
हरिद्वार।

इकाई-1,2,3

निसर्गाचार्य डी०एन०शर्मा
आदित्य योग प्राकृतिक चिकित्सालय,किच्छा
उधमसिंहनगर।

इकाई-4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN:

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल

Mail: bhanujoshi@uou.ac.in

मुद्रक: प्रतियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा परिचय

Introduction of Naturopathy

BY-103

इकाई		पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : प्राकृतिक चिकित्सा अर्थ, परिचय		1- 36
इकाई-1	प्राकृतिक जीवन की अवधारणा	1-13
इकाई-2	प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा एवं इतिहास	14-26
इकाई-3	प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त	27-36
ब्लॉक – द्वितीय : प्राचीन चिकित्सा का इतिहास		37- 70
इकाई-4	प्राकृतिक चिकित्सा का प्रादुर्भाव व विकास	37-45
इकाई-5	प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- विनसेंज-प्रिस्निज, फादर सेबस्टियन नीप, लूई-कूने, एडोल्फ जस्ट, हेनरी- लिण्डल्हार, जे० एच० केलॉग	46-52
इकाई-6	प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- डॉ० जानकी शरण शर्मा, डॉ० कुलरंजन मुखर्जी, डॉ० के लक्ष्मण शर्मा, डॉ० बालेश्वर प्रसाद सिंह, डॉ० महावीर प्रसाद पोथार, डॉ० शरण-प्रसाद, डॉ० बिट्ठलदास मोदी, डॉ० एस० जे० सिंग, डॉ० हीरा लाल, डॉ० बी० वेंकेटराव व डॉ० श्रीमती विजय लक्ष्मी, डॉ० एस० स्वामीनाथन	53-61
इकाई-7	महात्मा गांधी तथा प्राकृतिक चिकित्सा	62-70
ब्लॉक – तृतीय : स्वास्थ्य एवं रोग		71-
इकाई-8	स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा	71-81
इकाई-9	विजातीय द्रव्य सिद्धान्त	82-92
इकाई-10	शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य	93-103
इकाई-11	निदान की विधियां	104-113
इकाई-12	प्राकृतिक चिकित्सा में तीव्र व जटिल रोगों की अवधारणा	114-125
ब्लॉक – चतुर्थ : प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता		126-153
इकाई-13	प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता की अवधारणा	126-135
इकाई-14	प्राण उर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का संबंध	136-144
इकाई-15	प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय	145-153
ब्लॉक – पंचम : प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य चिकित्सा पद्धतियां		154-184
इकाई-16	प्राकृतिक चिकित्सा व आधुनिक चिकित्सा पद्धति	154-165
इकाई-17	प्राकृतिक चिकित्सा व योग	166-175
इकाई-18	प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद	176-184

BY 104

हठयोग

Hathyoga



उत्तरखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वारी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

कु० कृष्णा अग्रवाल योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-1,2,3
डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई-4,5,6
डॉ० भानु प्रकाश जोशी सहायक प्राध्यापक एवं कार्यक्रम संयोजक योग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।	इकाई-7,8,9,10,11,12,13,14
डा० इन्दू शर्मा मोरारजी देसाई योग संस्थान,दिल्ली ।	इकाई-15,16,17,18,19,20,21

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-84813-13-0

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतियॉ

हठयोग Hathyoga

BY-104

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : हठयोग: परिभाषा व उपयोगिता	1- 55
इकाई-1 हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य	1-12
इकाई-2 सप्तसाधन	13-39
इकाई-3 हठयोग सिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता	40-55
ब्लॉक – द्वितीय : षट्कर्म	56- 103
इकाई-4 षट्कर्म का अर्थ एवं परिभाषा, षट्कर्मों का वर्गीकरण	56-72
इकाई-5 षट्कर्मों का उद्देश्य, षट्कर्मों का फल	73-86
इकाई-6 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म	87-103
ब्लॉक – तृतीय : आसन	104-142
इकाई-7 आसन - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण, आसनों का सिद्धान्त, आसनों की उपयोगिता	104-117
इकाई-8 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वज्रासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन	118-126
इकाई-9 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- उत्तानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोतानासन, मयूरासन	127-134
इकाई-10 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ-शवासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन	135-142
ब्लॉक – चतुर्थ : प्राणायाम	143-173
इकाई-11 प्राणायाम - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायामों का वर्गीकरण	143-150
इकाई-12 प्राणायाम के सिद्धान्त, प्राणायाम की उपयोगिता	151-159
इकाई-13 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ- नाडी शोधन, सूर्यभेदी, उज्जाय, सप्तकारी व शतल प्राणायाम	160-167
इकाई-14 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ-भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लावन प्राणायाम	168-173
ब्लॉक – पंचम : मुद्रा	174-217
इकाई-15 मुद्रा व बन्ध - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य	174-184
इकाई-16 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, उड्डियानबन्ध, महाबन्ध	185-193
इकाई-17 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ- महामुद्रा, महावेध, खेचरी मुद्रा	194-205
इकाई-18 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-विपरीतकरण, वज्रोल, शक्तिचालन	206-217
ब्लॉक – पंचम : नाडियां, चक्र, कुण्डलिन	218-255
इकाई-19 प्रमुख नाडियों का परिचय	218-229
इकाई-20 चक्र	230-242
इकाई-21 कुण्डलिन का स्वरूप एवं जागरण के उपाय का सामान्य परिचय	243-255

BY 105

पंच महाभूत

Five Elements



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड समिति

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक) योग विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

डॉ० भानु प्रकाश जोशी
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

इकाई लेखन

डा० इन्दू शर्मा
मोशरजी देसाई योग संस्थान,दिल्ली ।

इकाई—1,2,3,4,5,6,7,15,16,17,18

डॉ० मलिक आर० प्रताप योग विभाग
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।

इकाई—8,9,10

निसर्गाचार्य डी०एन० शर्मा
आदित्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय
किच्छा,उधमसिंह नगर ।

इकाई—11,12,13,14

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-84813-14-7

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in
मुद्रक: प्रतिया

पंच महाभूत

Five Elements

BY-105

इकाई	पृष्ठ संख्या
ब्लॉक . प्रथम : जल तत्व परिचय	1- 51
इकाई-1 जल तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	1-11
इकाई-2 जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध पट्टियों एवं सैंक	12-24
इकाई-3 जल चिकित्सा की विविध विधियाँ	25-37
इकाई-4 विविध रोगों में जल चिकित्सा के प्रयोग	38-51
ब्लॉक – द्वितीय : अग्नि तत्व परिचय	52- 82
इकाई-5 अग्नि तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	52-61
इकाई-6 अग्नि तत्व चिकित्सा की प्रमुख विधियाँ	62-70
इकाई-7 विविध रोगों में अग्नि चिकित्सा के प्रयोग	71-82
ब्लॉक – तृतीय : पृथ्वी तत्व परिचय	83-114
इकाई-8 पृथ्वी तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	83-92
इकाई-9 पृथ्वी तत्व चिकित्सा की विधियाँ	93-103
इकाई-10 विविध रोगों में पृथ्वी तत्व चिकित्सा के प्रयोग	104-114
ब्लॉक – चतुर्थ : वायु तत्व परिचय	115-161
इकाई-11 वायु तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	115-126
इकाई-12 प्राण की अवधारणा, प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा व महत्व	127-136
इकाई-13 विविध प्राणायामों की विधि लाभ व सावधानियाँ	137-148
इकाई-14 विविध रोगों में वायु तत्व चिकित्सा के प्रयोग	149-161
ब्लॉक – पंचम : आकाश तत्व परिचय	162-199
इकाई-15 आकाश तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व	162-170
इकाई-16 उपवास का अर्थ परिभाषायें व महत्व	171-178
इकाई-17 उपवास के विविध प्रकार एवं सावधानियाँ	179-189
इकाई-18 विभिन्न रोगों में आकाश तत्व चिकित्सा के प्रयोग	190-199