

2.4 योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

- 1 योग :- योग की परिभाषा एवं प्रयोजन, अष्टांग योग— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, आयुर्वेद में योग का वर्णन, स्वास्थ्य रक्षण में योग का महत्व, प्राणायाम की विधि एवं प्राणायाम द्वारा व्याधियों का प्रतिकार, आसन के प्रकार (1) बैठकर करने वाले आसन (2) खड़े होकर करने वाले आसन (3) पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन (4) पेट के बल लेटकर करने वाले आसन ।
- 2 षट्कर्म—नेति, बस्ति, नौलि, धौति, त्राटक, कपालभाति ।
- 3 शंखप्रक्षालन—पूर्वकर्म, प्रधानकर्म, पश्चात्कर्म ।
- 4 प्राकृतिक चिकित्सा—प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोजन एवं महत्व, जल का ठण्डे गर्म भेद से चिकित्सा में उपयोग, पाद प्रक्षालन, कुंजल किया, भाप स्नान का प्रयोग एवं प्रकार, मिट्टी मर्दन का चिकित्सा में लाभ, सूर्य प्रकाश का महत्व एवं धूप स्नान, मर्दन (डेंहम) का चिकित्सा में महत्व, चिकित्सा में उपवास (धृजपदह) का महत्व ।

प्रायोगिक

1. दिनचर्या के उपक्रमों का प्रायोगिक अभ्यास ।
2. सुक्ष्म व्यायाम ।
3. सूर्य नमस्कार ।
4. आसन— पद्मासन, भद्रासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, शवासन, चक्रासन, धनुरासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, वीरासन, गोमुखासन, मयूरासन, वज्रासन, सिंहासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, भूजंगासन, शलभासन, मकरासन आदि ।
5. प्राणायाम ।
6. जलनेति ।
7. सूत्रनेति
8. कुंजल
9. शंखप्रक्षालन ।
10. त्राटक