

भूमिका

स्वास्थ्य के प्रमुख आयामों में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक सामाजिक एवं आध्यात्मिक प्रमुख हैं, जिससे जीवन में इन सभी आयामों के बीच संतुलन होता है वही व्यक्ति सही मायने में स्वस्थ कहलाता है। इन सभी आयामों में से किसी एक का असंतुलन व्यक्ति को प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से अस्वास्थ्य की ओर ले जाता है। मानव जीवन में स्वास्थ्य की उपयोगिता अनेक संदर्भों में है। कहा गया है 'स्वास्थ्य ही धन' है। स्वास्थ्य के अभाव में न तो व्यक्ति अपनी क्षमताओं का उपयोग कर सकता है, न ही पदार्थ का उपभोग कर सकता है, और न ही आध्यात्मिक उच्चता को प्राप्त कर सक 'स्वास्थ्य' का सामान्य अर्थ 'स्व' में स्थित रहना। 'स्व' में स्थित रहने का तात्पर्य है कि जीवन से जुड़े विभिन्न तत्व। यथा- शरीर, मन, भाव, प्राणधारा आदि का संतुलन। इन तत्वों का समग्र संतुलन ही स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य के प्रमुख आयामों में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक ता है। कहने का तात्पर्य है कि स्वास्थ्य ही सारे सुखों का, मानसिक शांति का आधार है।

मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए आहार, विहार और व्यवहार पर ध्यान देना आवश्यक है। इन सब की आवश्यकताएँ अपरिहार्यता की श्रेणी में आती हैं। सबका अपना अलग-अलग महत्त्व है। किसी एक को गौण बनाकर और किसी एक को प्रमुखता देकर स्वास्थ्य की कल्पना महज कोरी कल्पना ही होगी।

प्राकृतिक-चिकित्सा वह चिकित्सा पद्धति है जिसमें उन प्राकृतिक तत्वों के माध्यम से चिकित्सा की जाती है। इसके अंतर्गत वही तत्त्व आते हैं जिनसे मानव शरीर निर्मित होता है। यथा- पृथ्वी, अग्नि, वायु, आकाश और जल। शरीर में इनके असंतुलन से ही रोग और विकार उत्पन्न होते हैं और उसके पश्चात प्राकृतिक ढंग से इनके असंतुलन को दूर करके शारीरिक स्वास्थ्य की अवस्था प्राप्त की जा सकती है। इस चिकित्सा पद्धति में शरीर में उत्पन्न होने वाले मल एवं अनुपयोगी विषैले पदार्थों के निष्कासन को सर्वाधिक महत्त्व दिया जाता है।

चिकित्सा के अनेक रूप हैं जिनमें प्राकृतिक-चिकित्सा का योगदान कम नहीं आंका जा सकता है। कहा गया है कि हमारा शरीर पृथ्वी, अग्नि आदि पांच तत्वों के संयोग से बना है। जब तक ये तत्त्व स्वस्थ एवं संतुलित रहेंगे तभी तक स्वास्थ्य की कल्पना की जा सकती है अन्यथा नहीं। सर्वथा सुलभ, सरल एवं प्राकृतिक होने के कारण यह चिकित्सा पद्धति अन्य चिकित्सा पद्धतियों की तुलना में कम खर्चीली भी है और सर्वसाधारण के लिए ग्राह्य भी है।

‘योग’ उच्च चेतना के साथ जुड़ता है। चेतना का संबंध ज्ञान से है। चेतना के अनेक स्तर हैं। निम्न स्तर की चेतना से व्यक्तित्व एक प्रकार का होता है तो उच्च स्तर की चेतना से व्यक्तित्व दूसरे प्रकार का। समस्या यह है कि चेतना कर्मों के वलय से आवरित रहती है जिससे उसके सही स्वरूप से हम परिचित नहीं हो पाते। फलस्वरूप न तो हम अपनी क्षमताओं को जान सकते हैं और न ही उनका उपयोग कर सकते हैं। मानव-जीवन में योग की उपयोगिता कई संदर्भों में है। चेतना के साथ जुड़ने के प्रयास से जीवन के विभिन्न तत्त्वों के प्रशिक्षित होने में योग का बहुत योगदान है। एक ओर जीवन के विभिन्न तत्त्व प्रभावित होते हैं तो दूसरी ओर पंचकोश इससे प्रभावित होता है। स्थूल रूप से देखा जाए तो योग शारीरिक, मानसिक, भावात्मक, प्राणिक, कार्मिक, चैतसिक आदि समस्याओं का समाधान करने में सक्षम है। सूक्ष्म रूप से देखा जाए तो योग चेतना को अनावरित करता है जिससे उससे जुड़े विभिन्न आयाम स्वतः संतुलित होने लगते हैं। इतना अवश्य ही कहा जा सकता है कि योग से चेतना के शुद्ध होने से अनेक क्षमताएं उद्घाटित होती हैं। भावधारा शुद्ध होती है जिससे अनेक प्रकार की वैयक्तिक और सामाजिक समस्याओं का समाधान सरल हो सकता है। अतः योग का अभ्यास व्यक्तित्व को स्वस्थ एवं संतुलित रखता है और जीवन में सुख एवं शांति प्रदान करता है।

प्राकृतिक-चिकित्सा और योग एक दूसरे के पूरक हैं। प्राकृतिक-चिकित्सा और योग दोनों के अभ्यास की प्रयोगशाला शरीर ही है। अतः एक का अभ्यास दूसरे के अभ्यास में सहयोगी बनता है।

वर्तमान जीवन की समस्याओं के समाधान में योग और प्राकृतिक-चिकित्सा का विशेष उपयोग है। प्राकृतिक-चिकित्सा का सीधा संबंध पंचतत्त्वों से है, तो योग का प्रशिक्षण से। ‘पृथ्वी’ तत्त्व यानि शरीर को साधने के लिए आसनों का प्रयोग दोनों में ही दिया गया है। ‘वायु’ तत्त्व चिकित्सा के लिए प्राणायाम नामक वैज्ञानिक पद्धति दोनों ही पद्धतियों में विहित हैं। ‘आकाश’ तत्त्व चिकित्सा में संयम की बात कही गई है तो योग में भी संयम की बात प्रमुख है। ‘अग्नि’ तत्त्व की चिकित्सा में रंगीन किरणों का प्रावधान दिया गया है वहीं दूसरी ओर योग में भी ध्यान के अंतर्गत रंगों की कल्पना करके चिकित्सा की जा सकती है। ‘जल’ तत्त्व चिकित्सा के लिए प्राकृतिक-चिकित्सा में ठंडे-गरम जल का प्रयोग बताया गया है तो योग में भी षट्कर्म के अंतर्गत जल का प्रयोग किया जाता है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि ‘प्राकृतिक-चिकित्सा’ और ‘योग’ एक दूसरे के पूरक हैं।

वर्तमान की भागम भाग भरी जिंदगी में अनेक शारीरिक और मानसिक व्याधियों से व्यक्ति ग्रस्त होता जा रहा है। प्राकृतिक-चिकित्सा और योग के द्वारा इन व्याधियों पर

नियंत्रण पाया जा सकता है। एक ओर पंच-तत्त्वों के संतुलन से शारीरिक और मानसिक व्याधियों का शमन हो सकता है तो दूसरी ओर योग के अनेक प्रयोगों द्वारा भी इनका शमन हो सकता है। जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि। ध्यान के द्वारा मस्तिष्क तनाव रहित होता है। अतः तनाव से उत्पन्न बीमारियां स्वतः ठीक होने लगती हैं। इससे भी स्पष्ट है कि योग और प्राकृतिक-चिकित्सा शरीर, मन और भावधारा आदि से जुड़ी समस्याओं का समाधान करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। गांधी जी ने प्राकृतिक चिकित्सा को सर्वोपरि माना है। इसके पीछे यह कारण है कि उन्होंने पंच-महाभूत को प्राकृतिक-चिकित्सा का साधन माना है और उसका मूल आधार माना 'राम-नाम' तत्त्वा उनका मानना है कि 'राम-नाम' के बिना प्राकृतिक-चिकित्सा अधूरी है। मनुष्य का ईश्वर से अटूट संबंध है। इसलिए मनुष्य जितने ही अंशों में अपने संबंध को पहचानेगा, उतने ही अंशों में वह पाप और रोग से मुक्त रहेगा।

गांधी जी ने चिकित्सा के लिए प्रार्थना को महत्वपूर्ण स्थान दिया है। प्रार्थना के लिए ध्यान आवश्यक है। ध्यान के लिए मन की चंचलता को दूर करना आवश्यक है। चंचलता को कम करने के लिए श्वास पर नियंत्रण होना आवश्यक है। इसके लिए प्राणायाम के प्रयोग पर बल दिया है। इससे स्पष्ट है कि गांधी ने प्राकृतिक-चिकित्सा और योग दोनों को समन्वित रूप से स्थान दिया है।

वर्तमान में अंग्रेजी दवाईयों का प्रयोग हो रहा है। इसके पीछे यह कारण है कि ये दवाईयां तुरंत आराम प्रदान करती हैं। योग और प्राकृतिक-चिकित्सा के अंतर्गत चिकित्सा में समय लगता है पर उपाचार भी सही होता है। इसका कोई बुरा प्रभाव भी नहीं होता है। व्यक्ति के पास धैर्य और समयाभाव के कारण वह इन चिकित्सा पद्धतियों की ओर कम रुचि रखता है। यदि इनका उपयोग निष्ठा से किया जाए तो परिणाम दीर्घकालिक हो सकते हैं पर समस्याओं से पूर्ण रूपेण निजात भी पाया जा सकता है।

मेरे लघु शोध-प्रबंध का विषय है- 'गांधी की स्वास्थ्य संबंधी अवधारणा: प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग'। इस विषय को कुल चार अध्याय में विभक्त किया गया है। अध्याय प्रथम 'स्वास्थ्य संबंधी अवधारणा' के अंतर्गत स्वास्थ्य और उससे जुड़े तत्वों के विषय में बात की गई है। साथ ही यह दिखाने का भी प्रयास किया गया है कि 'स्वास्थ्य' में 'प्राकृतिक-चिकित्सा' और 'योग' का कितना महत्व है।

द्वितीय अध्याय के अंतर्गत 'प्राकृतिक-चिकित्सा और योग: सिद्धांत एवं व्यवहार' के अंतर्गत 'प्राकृतिक-चिकित्सा' और 'योग' के सिद्धांत को दिखाने का प्रयास किया है। साथ ही प्राकृतिक-चिकित्सा और योग किस तरह से हमारे व्यवहार में आता है आदि को दिखाने की कोशिश की गई है।

तृतीय अध्याय- 'गांधी के चिकित्सा संबंधी प्रयोग में प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग का योगदान' है। इस अध्याय में गांधी जी के द्वारा प्राकृतिक-चिकित्सा और योग के महत्व को रेखांकित किया गया है। गांधी जी प्राकृतिक-चिकित्सा और योग को किस तरह से आम जन-जीवन में लाया आदि को इस अध्याय में सम्मिलित किया गया है।

चतुर्थ अध्याय के अंतर्गत 'उत्तर गांधी काल में प्राकृतिक-चिकित्सा और योग की स्थिति एवं प्रासंगिकता' है। इस अध्याय में जहां गांधी जी प्राकृतिक-चिकित्सा और योग को गाँव के लोगों तक ले जाने की बात करते थे, साथ ही आम जन-जीवन से जोड़ने तथा व्यवहार में लाने आदि को दिखाने का प्रयास किया गया है। प्राकृतिक-चिकित्सा और योग गांवों से निकलकर शहरों तक सीमित हो गया है। आज वह बड़े-बड़े भवनों तक सिमट कर रह गया है। इन्हीं सब चीजों से गांधी जी बचना चाहते थे। इसी अध्याय के अंतर्गत यह भी दिखाने का प्रयास किया गया है प्राकृतिक-चिकित्सा और योग का वर्तमान स्थिति एवं प्रासंगिकता कहा तक और कितना है?

प्राकृतिक-चिकित्सा और योग का बड़े स्तर पर प्रचार-प्रसार हो तो लोगों की रुचि इस ओर हो सकती है। दूसरा इन पर वैज्ञानिक शोध करने की भी आवश्यकता है। सरकारी तंत्र द्वारा इन चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा देने के लिए उसी स्तर पर कार्य योजना का होना भी आवश्यक है। यदि ऐसा होता है तो इन चिकित्सा पद्धतियों की गति और दिशा निरंतर विकास की ओर अग्रसर रहेगी और व्यक्ति इनसे लाभावित होते रहेंगे।

तारकेश्वर नाथ पाण्डेय

उपसंहार

प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग मानव जीवन के स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। जिस तरह से समाज में बदलाव आया है उसी प्रकार प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग में बदलाव देखने को मिलता है। प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग के प्रति लोगों में बढ़ते रूझान को देखते हुए यह नहीं कहा जा सकता है कि इसके अस्तित्व पर कोई खतरा है। आज एशिया महाद्वीप में ही नहीं वरन् यूरोप महाद्वीप के अनेक देशों में इसके प्रभाव को देखा जा सकता है। इसका कारण यह है कि उसने आधुनिक ज्ञान-विज्ञान को अपनी आवश्यकता अनुसार आत्मसात किया है। बड़े पैमाने पर आज इससे लोगों को काफी फायदा मिल रहा है।

जन-स्वास्थ्य का पालन प्रत्येक व्यक्ति के लिए अति-आवश्यक है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य की जिम्मेदारी की दृष्टि से व्यक्तिगत स्वास्थ्य का महत्व सर्वोपरि है। जब तक प्रत्येक व्यक्ति जन-स्वास्थ्य को महत्व नहीं देगा तब तक बड़े परिणाम में जन-स्वास्थ्य संबंधी काम सम्पन्न नहीं हो सकते। व्यक्ति का स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। यह प्रायः माना जाता है कि मनुष्य का रहन-सहन आचार-विचार ठीक रहेगा तो उसका स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। व्यक्ति को अपनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निदान पाने के लिए प्रकृति से तादात्म्य स्थापित करना पड़ेगा। प्रकृति से तादात्म्य स्थापित किए बिना हम अच्छे स्वास्थ्य की कल्पना नहीं कर सकते।

इस लघु शोध-प्रबंध की रूपरेखा तयार करते हुये मैंने महसूस किया कि आज के भौतिकवादी युग में मनुष्य का दिनो-दिन प्रकृति से तादात्म्य कम होता जा रहा है। वह अपनी सुख-सुविधाओं की प्राप्ति के लिए प्रकृति के साथ खिलवाड़ कर रहा है। घर, उद्योग इत्यादि को स्थापित करने के लिए बड़े-बड़े जंगलों और पहाड़ों को साफ किया जा रहा है। जिस पहाड़ और जंगल से हमारी पूरी स्वास्थ्य व्यवस्था टिकी हुई है उसी पर आज संकट का बादल मडरा रहा है। इसी दिशा की ओर हमारे मनीषियों, विचारकों, वैज्ञानिकों आदि ने अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है, जिसमें महात्मा गांधी, विनोबा भावे, नेल्सन मंडेला आदि हैं। यह कहना अतिशयोक्ति न होगी कि इन महापुरुषों ने अपने पूरे जीवन में प्रकृति और उसके बीच तादात्म्य स्थापित करने के लिए समय-समय पर लोगों को जागरूक किया, जिसमें महात्मा गांधी की अग्रणी भूमिका रही है।

मेरे लघु शोध-प्रबंध का विषय है- 'गांधी की स्वास्थ्य संबंधी अवधारणा : प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग'। इस शोध के अंतर्गत मैंने सर्वप्रथम 'स्वास्थ्य संबंधी अवधारणा' पर विभिन्न व्यक्तियों, विचारकों, वैज्ञानिकों एवं पर्यावरणविदों की महत्वपूर्ण परिभाषा को रखा है। स्वास्थ्य संबंधी अवधारणा पर बात करने का मुख्य कारण यह है

कि जिसे आज हम स्वास्थ्य कहते हैं वह प्राकृतिक-चिकित्सा संबंधी स्वास्थ्य से थोड़ा भिन्न है। स्वास्थ्य के लिए भोजन की रासायनिक प्रक्रिया को सम्मिलित करने का प्रयास किया है। रासायनिक प्रक्रिया से हमारा तात्पर्य भोजन से है, जिसे खाने के बाद हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। प्रायः हम उन चीजों का उपयोग करते रहते हैं जो हमारे शरीर के लिए नुकसान देह है। कभी-कभी ऐसा भी होता है की अज्ञानता वश हम किसी ऐसी वस्तु का उपयोग अपने जीवन में करते रहते हैं और बाद में पता चलने पर उससे दू होने का प्रयास करते हैं, लेकिन तब तक काफी देर हो चुकी होती है। उसका दुष्प्रभाव शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्तर पर पड़ चुका होता है। यह धारणा प्राकृतिक-चिकित्सा के अनुसार गलत है। प्राकृतिक-चिकित्सा के अंतर्गत किसी भी वस्तु का उपयोग उसके स्वभाव एवं परिणाम को जाने बिना नहीं करना चाहिए, क्योंकि किसी भी वस्तु का दूरगामी परिणाम होता है। इस लघु शोध प्रबंध के अंतर्गत उन बिंदुओं को स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में दिखाने का प्रयास किया गया है, जिनका हमारे स्वास्थ्य पर दीर्घकालीन प्रभाव पड़ता है।

इस विषय के दूसरे अध्याय के अंतर्गत 'प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग:सिद्धांत एवं व्यवहार' पर अपनी बात रखने का प्रयास किया है। प्राकृतिक-चिकित्सा और योग का समान्य अर्थ क्या है? और ये किस तरह अपने सिद्धांत के माध्यम से मानव जीवन में व्यावहारिक रूप में विद्यमान होते हैं, इसको दिखाने का प्रयास किया गया है। प्रायः प्राकृतिक-चिकित्सा और योग को आज हम जिस रूप में देख रहे हैं उनके सिद्धांत क्या इससे भिन्न हैं? यदि है तो किस रूप में? इस तरह इन दोनों पद्धतियों के सिद्धांतों की पड़ताल की गयी है। योग में अष्टांग योग के आठ अंगों (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) पर विस्तृत व्याख्या और उनके उपयोग पर विभिन्न व्यक्तियों के महत्वपूर्ण सुझाव एवं तर्क को वैज्ञानिक तरीके से दिखाने का प्रयास किया है।

तीसरे अध्याय में 'गांधी की चिकित्सा संबंधी प्रयोग में प्राकृतिकचिकित्सा एवं योग' में गांधी जी द्वारा प्राकृतिक-चिकित्सा को ग्रामीण समुदाय के लिए सर्व-सुलभ माना है। उनका मानना था कि गाँव की स्थिति कुछ इस प्रकार है कि वह प्रकृति के बहुत ही नजदीक होता है। वे मानते थे कि प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग को सर्व सुलभ बनाया जाया। इसका ज्यादा से ज्यादा मात्रा में विस्तार किया जाया। प्राकृतिक-चिकित्सा अन्य चिकित्सा पद्धतियों की अपेक्षा सस्ती पड़ती है। गांधी जी प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग के महत्व को हमारे सामने रखा। गांधी जी प्राकृतिक चिकित्सा को सर्वप्रथम खुद पर प्रयोग किया, बाद में उसे औरों को व्यवहार में लाने के लिए कहा। गांधी जी प्राकृतिक-

चिकित्सा और योग के व्यवसायीकरण के सख्त खिलाफ थे। उन्होंने ऐसा करने वालों को काफी बुरा-भला कहा है। वे प्राकृतिक-चिकित्सा और योग को स्वयं के जीवन में न सिर्फ धारण किया बल्कि उससे होने वाले फायदे को लोगों तक पहुँचाने का प्रयास भी किया। गांधी जी योग के महत्व को भली-भाँति जानते थे। उनका मानना था कि यदि व्यक्ति प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग को अपने जीवन का अंग बना ले तो रोगों से मुक्ति पा सकता है। इस विधा को उन्होने गाँव की आम-जनता तक पहुँचाने की बात की है।

इस शोध का अंतिम अध्याय- 'उत्तर गांधी काल में प्राकृतिक-चिकित्सा और योग की स्थिति एवं प्रासंगिकता' है। उत्तर गांधी काल में प्राकृतिक चिकित्सा और योग की क्या भूमिका है? व आम लोगों में इन पद्धतियों को लेकर क्या धारणा है? आदि को दिखाने का प्रयास किया गया है। प्राकृतिक-चिकित्सा और योग गाँव से निकलकर शहरों तक सीमित होता जा रहा है। आज वह बड़े-बड़े भवनों में कैद हो गया है, साथ ही साथ इन पद्धतियों से कुछ लोग लाखों का वारा न्यारा कर रहे हैं। जिसका उदाहरण हमें शहरों में योग के बड़े-बड़े शिविरों में दिखाई देता है। यह आज व्यावसायिक हो चुका है। गांधी जी इसके सख्त खिलाफ थे।

इस शोध के दौरान प्राकृतिक चिकित्सक व योग शिक्षकों से मिला। उनसे शोध से संबंधित विषयों पर बातचीत हुई। जैसे- प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग में गांधी की भूमिका, वर्तमान समय में उसकी प्रासंगिकता, तथा आम जन-जीवन से उसका जुड़ाव आदि। बातचीत के दौरान मैंने पाया कि गांधी जी जिस चिकित्सा पद्धति को लाना चाहते थे उससे हम काफी पीछे हैं। योग का स्वरूप बदल गया है। अगर कहा जाय तो ये पद्धतियाँ आज बड़े-बड़े लोगों के चंगुल में फंसती हुई दिखाई देती हैं। जरूरत है इन चीजों को आम जन-जीवन में लाने की। तभी गांधी जी के स्वास्थ्य के स्वप्नों भारत का सपना पूरा हो सकेगा।

सहायक ग्रंथ-सूची

1. आरोग्य की कुंजी, अनुवादिका- सुशीला नैयर, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद, मार्च, 2011
2. कुदरती उपचार, संपादक- भारतन कुमारप्पा, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद, सितंबर, 2011
3. डॉक्टर पृथ्वी (मिट्टी चिकित्सा), डॉ. ओंकारनाथ, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी, अक्टूबर, 2008
4. डॉक्टर सूर्य (सूर्य-किरण एवं रंग चिकित्सा), डॉ. ओंकारनाथ, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी, जनवरी, 2006
5. डवास नेचर गाइड, डॉ. आर. एस. डवास, प्राकृतिक-चिकित्सा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फजलपुर, दिल्ली, जनवरी, 2005
6. प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य ज्ञान: अनुपम प्राकृतिक-चिकित्सा, डॉ. ओंकारनाथ, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी, 2004
7. प्राकृतिक-चिकित्सा एवं योग (वैज्ञानिक प्रयोग), डॉ. नागेंद्र कुमार 'नीरज', सेवार्थ प्रकाशन, राजस्थान, 1993
8. बुनियादी प्राकृतिक-चिकित्सा, डॉ. सुखबीर सिंह, श्री गजानन पुस्तकालय, सूरत, 1996
9. महात्मा का अध्यात्म, संपादक- सुजाता, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी, 2012
10. मेरे अनुभव, मोहन दास करमचंद गांधी, विश्व बुक्स, नई दिल्ली
11. योग कमलिनी, राम अवतार शर्मा, राजेश प्रिंटिंग प्रेस, नई दिल्ली, नवंबर, 1992
12. योग एवं प्राकृतिक-चिकित्सा, डॉ. राजीव रस्तोगी, केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक-चिकित्सा अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली, 2008
13. रोगों की प्राकृतिक-चिकित्सा, डॉ. सुखबीर सिंह, श्री गजानन पुस्तकालय, सूरत
14. रोगों की सही चिकित्सा, डॉ. नागेंद्र कुमार 'नीरज', जयपुर बुक हाउस, जयपुर, 1999
15. शरीर विज्ञान और योगा अभ्यास, डॉ. मकरंद मधुकर गौरे, ड्रोलिया पुस्तक भंडार, हरिद्वार, 2009
16. स्वस्थ कैसे रहें?, डॉ. जे. एम. जस्सावाला, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी, मार्च, 1999

17. हिंद स्वराज की प्रासंगिकता, अमित कुमार शर्मा, कौटिल्य प्रकाशन, 2005