सत्र - 1

- आयुर्वेद की परिभाषा एवं उद्देश्य
- अष्टांग आयुर्वेद: संछिप्त परिचय
- आयु की परिभाषा व लक्षण
- स्वास्थ्य की परिभाषा / स्वस्थ पुरुष के लक्षण

सत्र - 2

- मर्म विज्ञान का परिचय व महत्व
- आयुर्वेद एवं मर्म विज्ञान का सम्बन्ध
- मर्म शब्द की निरुक्ति, अर्थ व परिभाषा
- मर्म एवं योग का अन्तर्सम्बन्ध

सत्र - 3

- मर्म विज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि
- वेद, उपनिषद व विभिन्न संहिताओं में मर्म का संक्षिप्त वर्णन
- मर्म वैज्ञानिकों हेतु विशिष्ट आचार संहिता

सत्र - 4

- मर्मों की संख्या व परिमाप
- षडंग शरीर में मर्मों का विभाजन
- त्रिमर्मों का संक्षिप्त वर्णन

सत्र - 5

- मर्मों के प्रकार (धातु भेद/ षडंगशरीर/प्रभाव भेद/भौतिक गुण के आधार पर)
- पंचमहाभूतों का मर्मों से सम्बन्ध

सत्र - 6

- मर्माघात का अर्थ व महत्व
- मर्माघात के सामान्य लक्षण
- मर्माधात के विशिष्ट लक्षण

सत्र - 7

- ऊर्ध्व शाखागत महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का परिचय, पहचान व उपयोग

सत्र - 8

- अधो शाखागत महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का परिचय, पहचान व उपयोग

सत्र - 9

- अभ्यास सत्र

सत्र - 10

- कोष्ठगत/उरोगत / पृष्टगत महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का परिचय, पहचान व उपयोग

सत्र - 11

- ऊर्ध्वजत्रुगत महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का परिचय, पहचान व उपयोग

सत्र - 12

- अभ्यास सत्र

सत्र - 13

- मर्म चिकित्सा के लाभ व सावधानियाँ
- मर्म चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ
- मर्म बिन्दु उत्प्रेरण विधि

सत्र - 14

- मर्म आधारित प्राणायाम
- मर्म भ्रामरी प्राणायाम
- मर्म अनुलोम विलोम प्राणायाम
- मृत्युंजय प्राणायाम

सत्र - 15

- स्व मर्म चिकित्सा विधि
- मर्म प्राणासन
- चिकित्सा में मर्म योग विज्ञान की प्रासंगिकता