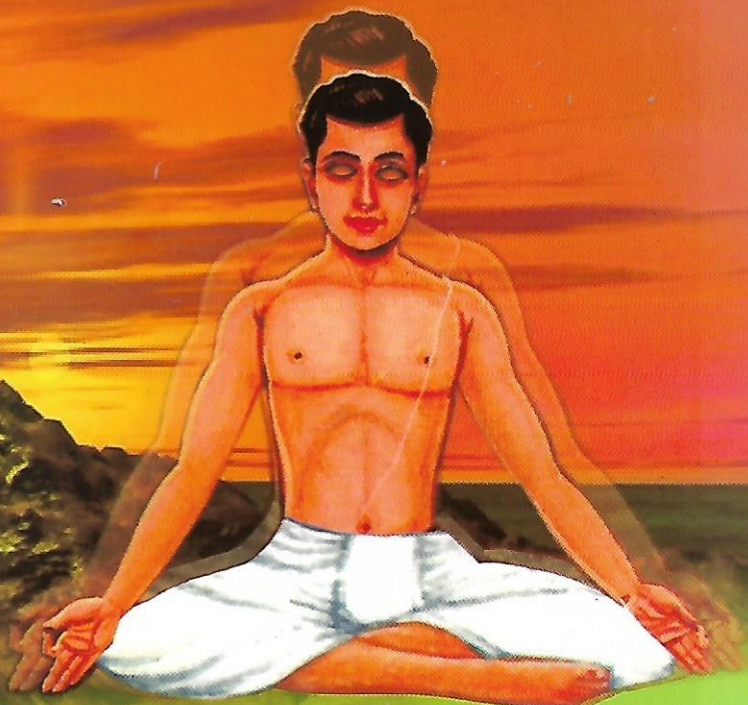


प्राणायाम से आधि-व्याधि निवारण



— ब्रह्मवर्चस

प्राणायाम से आधि-व्याधि निवारण



लेखक :

ब्रह्मवर्चस्



प्रकाशक :

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

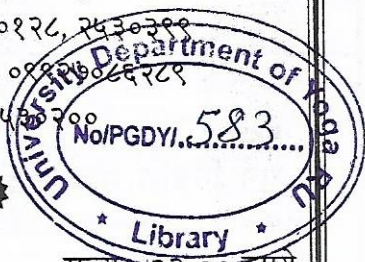
मो. ०९९२७०८६२८७, ०९९२७०८६२८९

फैक्स नं०- २५३०२००



पुनरावृत्ति सन् २०१८

मूल्य : २२.०० रुपये



विषय-विभाजन

अध्याय	विषय	पृष्ठांक
१	'प्राण' का स्वरूप और तत्त्वज्ञान	३
२	प्राण शक्ति से संकल्प बल का अभिवर्धन, प्रसुप्त का जागरण	१०
३	प्राणायाम मनोबल वर्धक एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति	२६
४	प्राणायाम चिकित्सा से मनोविकारों का उपचार	३२
५	प्राण-योग साधना के आध्यात्मिक प्रयोग	५७

परिशिष्ट

(अ)	प्राणायाम संबंधी सामान्य नियम	८०
(ब)	श्वसन क्रिया में नासिका का महत्त्व	८३
(स)	शिथिली करण मुद्रा	८४
(द)	प्राणायाम का स्थान और आसन	८५
(इ)	प्राणायाम सहित कुछ सरल व्यायाम	८७

मुद्रक :

युग निर्माण योजना प्रेस

गायत्री तपोभूमि, मथुरा (उ० प्र०)

मिशन की पत्रिकाएँ

(१) अखण्ड ज्योति (मासिक)

(धर्म एवं अध्यात्म के तत्त्वज्ञान का विज्ञान एवं तर्क-तथ्य-प्रमाण की कसौटी पर खरा चिंतन)

वार्षिक शुल्क-180.00, आजीवन शुल्क-3500.00 रुपया।

अखण्ड ज्योति अंग्रेजी (द्वि-मासिक)

वार्षिक शुल्क-120.00 रुपया

पता : अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामण्डी, मथुरा-281003

फोन : (0565) 2403940

(२) युग निर्माण योजना (मासिक)

(व्यक्ति, परिवार, समाज निर्माण एवं सात आंदोलनों की मार्गदर्शक पत्रिका)

वार्षिक शुल्क-90.00, आजीवन शुल्क-1800.00 रुपया।

युग शक्ति गायत्री (गुजराती मासिक)

(गायत्री महाविज्ञान, धर्म, अध्यात्म एवं युगानुकूल विचार परिवर्तन का मार्गदर्शन)

वार्षिक शुल्क-150.00, आजीवन शुल्क-3000.00 रुपया।

पता : युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-3

फोन : (0565) 2530128, 2530399

फैक्स : (0565) 2530200

(३) प्रज्ञा अभियान (पाक्षिक)

(युग निर्माण मिशन के क्रियाकलापों एवं मार्गदर्शन का समाचार-पत्र)

वार्षिक शुल्क-40.00 रुपया।

पाक्षिक वीडियो पत्रिका : युग प्रवाह

(युग निर्माण मिशन के प्रमुख क्रियाकलापों की दृश्य-श्रव्य जानकारी)

वार्षिक शुल्क-500.00 रुपया।

पता : शांतिकुञ्ज, हरिद्वार (उत्तराखंड) फोन : 01334-260602