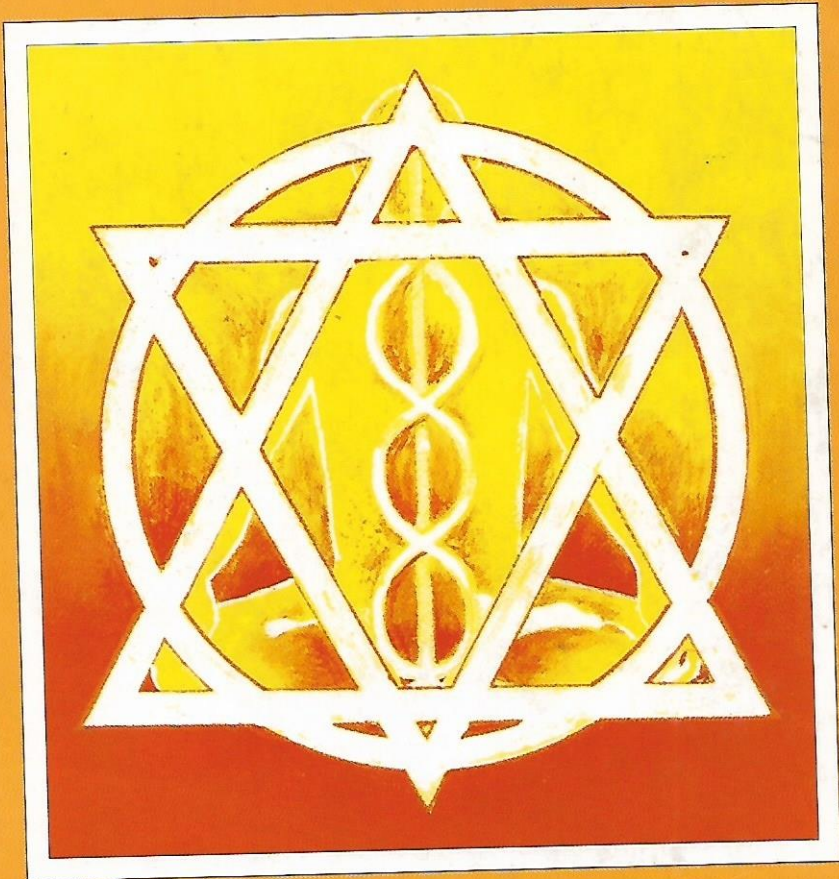


क्रियात्मक योग

बिहार योग का आधार

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

क्रियात्मक योग



BIHAR SCHOOL OF YOGA



1963-2013
GOLDEN JUBILEE

WORLD YOGA CONVENTION 2013
GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA
23rd-27th October 2013

विषय-सूची

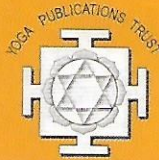
आमुख	viii
योग की व्याख्या	
योग के नये क्षितिज	3
योग और शारीरिक स्वास्थ्य विज्ञान	7
योग और मन	10
ध्यान के उद्देश्य	14
समाधि-योग की परिणति	18
योग दर्शन	23
दैनिक जीवन में योग	
योगासन	29
प्राणायाम	49
बन्ध	64
मुद्राएँ	67
हठयोग	70
ध्यान की प्रक्रिया	
जप-योग	77
त्राटक	84
नादयोग	87
अजपाजप	91
योगनिद्रा	107
अन्तर्मौन	117
चिदाकाश विद्या	128
अतीन्द्रिय जगत्	135
आत्मानुभूति योग	139
चेतना का अनुबन्ध	143
बिहार योग	146



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

क्रियात्मक योग में योग की उन मूल धारणाओं और अभ्यासों पर प्रकाश डाला गया है, जो बिहार योग या सत्यानन्द योग की नींव हैं। बिहार योग से परिचय कराने के लिए ये आदर्श अभ्यास हैं। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की इन आरम्भिक शिक्षाओं का उद्देश्य पाठकों को योग की जानकारी प्रदान करना है। योग तथा ध्यान के मुख्य अभ्यासों को मनो-नियन्त्रण और सजगता के विकास पर बल देते हुए विशेष रूप से समझाया गया है।

योग को एक कला और विज्ञान के रूप में प्रस्तुत करने वाली यह एक कालजयी कृति है।



ISBN 978-81-85787-59-6



9 788185 787596