स्वर्ण जयन्ती प्रकाशन 2013

BIHAR YOGA

स्वर योग

मस्तिष्क श्वसन का तांत्रिक विज्ञान

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

स्वर योग

University Department of Yoga RU
No/PGDY/...202...
* Library *

BIHAR SCHOOL OF YOGA
50 years
1963–2013
GOLDEN JUBILEE

WORLD YOGA CONVENTION 2013
GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA
23rd–2

DROLIA PUSTAK BHANDAR
Yoga, Ayurveda, Religious Books & Satkarma
Acupressure evam Magnate Goods
09458949381, 01334-260614,09837300687
Near Bharat Mata Mandir, Haridwar-249410 (U.K.) INDIA
E-mail : drolia_books@yahoo.co.in
Website : www.droliabooks.com

अनुक्रमणिका

स्वरयोग पर स्वामीजी के विचार

प्रथम भाग : स्वर योग का सिद्धान्त पक्ष

१.	स्वरयोग का सार संक्षेप	1
२.	प्राण–एक सशक्त ऊर्जा	6
३.	आयन तथा विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र	11
४.	नासिका-अन्तर्जगत का प्रवेशद्वार	14
५.	ऊर्जा के परिप्रेक्ष्य में चेतना	17
६.	मन और चेतना	20
७.	ध्वनि और स्वर का स्वरूप	24
८.	कोश	27
९.	प्राणवायु	31
१०.	नाड़ियां	36
११.	त्रि-आयामी ऊर्जा व्यवस्था	42
१२.	चक्र	46
१३.	पंचतत्त्व	53

द्वितीय भाग : स्वरशास्त्र सम्मत अभ्यास

१.	प्राण साधना	61
२.	अभ्यासों की व्याख्या	65
३.	स्वर की पहचान	68
४.	स्वर का समयानुकूलन	72
५.	स्वर गतिविधियों का व्यक्तिगत अवलोकन	76
६.	गतिशील स्वर के साथ कार्य-संपादन	79
७.	तत्त्व विचार	83
८.	तत्त्व साधना तथा गायोपासना	89
९.	स्वर गुरु	94

तृतीय भाग : शिव स्वरोदय

शिवस्वरोदय (मूल संस्कृत पाठ का हिन्दी भावानुवाद 99

चतुर्थ भाग : परिशिष्ट)

शब्दावली 161

ग्रंथ सूची

हं
क्षं

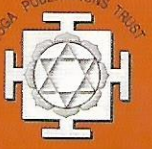
SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

इस पुस्तक में शिव स्वरोदय का मूल संस्कृत एवं हिन्दी अनुवाद एक साथ प्रस्तुत है। इसके सैद्धान्तिक भाग में श्वसन के विभिन्न प्रतिरूपों का दाहिने और बायें मस्तिष्क, सहजवृत्ति और मस्तिष्क के उच्चत्तर कार्यों पर प्रभाव तथा मानव शरीर-विज्ञान के तान्त्रिक दृष्टिकोण से सह-सम्बन्ध को वैज्ञानिक शोधों से लिये गये संदर्भों के साथ सम्मिलित किया गया है। इसके व्यावहारिक भाग में इस प्राचीन योग की तकनीकों का विस्तृत वर्णन किया गया है।

इस अभ्यास से पूर्व प्राणायाम, मुद्रा और प्रत्याहार की तकनीकों के साथ मंत्र जप, त्राटक और मानस दर्शन का अनुभव आवश्यक है। उच्च योगाभ्यासियों एवं योग शिक्षकों के लिए यह एक महत्त्वपूर्ण पुस्तक है।

YOGA PUBLICATIONS TRUST

ISBN 979-81-85787-80-9



9 798185 787809