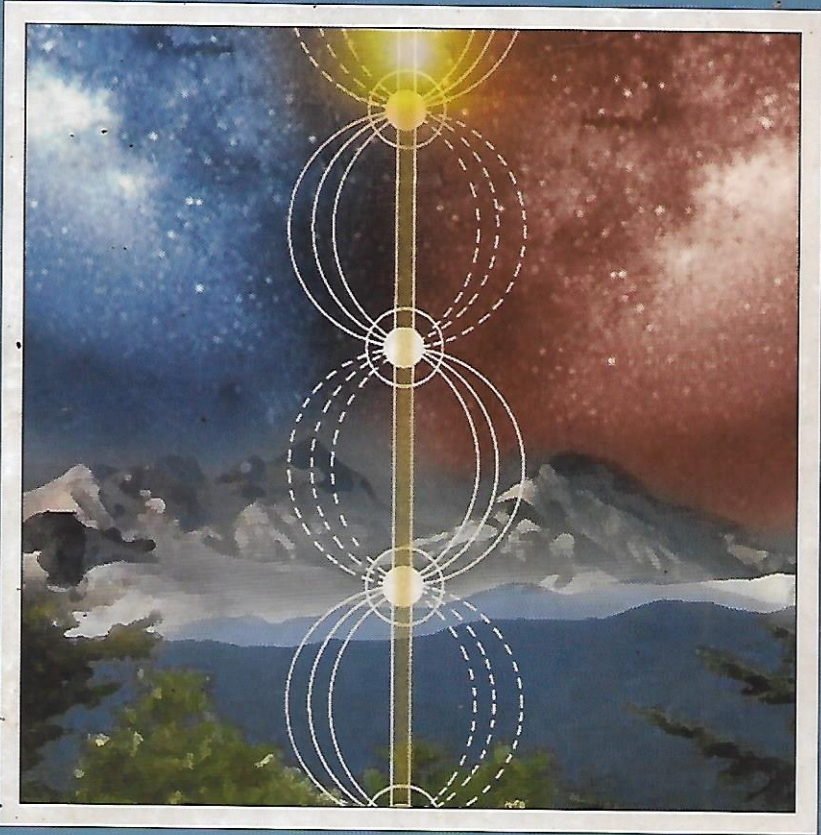


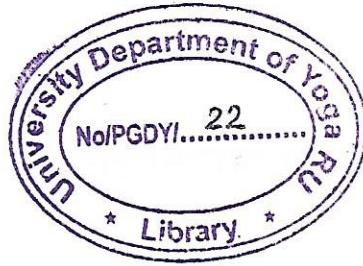
प्राण एवं प्राणायाम

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

प्राण एवं प्राणायाम



02/18

BIHAR SCHOOL OF YOGA



1963-2013

GOLDEN JUBILEE

WORLD YOGA CONVENTION 2013

GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA

23rd-27th October 2013

विषय सूची

प्रस्तावना	1
प्रथम भाग : प्राण एवं प्राणायाम का सिद्धांत	
प्राण क्या है?	9
पंच कोश	20
चक्र – ऊर्जा स्रोत	27
नाड़ियाँ – प्राण के मार्ग	35
पंच प्राण – प्राण के शक्ति-क्षेत्र	47
पाँच कुंजियाँ	59
प्राण एवं मंत्र	64
श्वसन एवं प्राणायाम का क्रियाविज्ञान	
श्वसन का क्रियाविज्ञान	79
नासिका का यौगिक क्रियाविज्ञान	93
प्राणायाम क्या है?	104
कुम्भक का महत्त्व	114
प्राणायाम के लाभ	125
श्वास एवं प्राणायाम पर अनुसन्धान	135
प्राणायाम के अभ्यास	
I : प्राणायाम के पूर्व-प्रशिक्षण	
सजग श्वसन	149
मौलिक श्वसन विधियाँ	157

प्रारम्भिक श्वसन अभ्यास	172
सूक्ष्म श्वास की सजगता	185

प्राणायाम के अभ्यास

II: शास्त्रीय प्राणायाम

प्राणायाम के लिए मार्गदर्शन	203
नाड़ीशोधन प्राणायाम	217
प्रशान्तक प्राणायाम	240
शक्तिवर्द्धक प्राणायाम	257

परिशिष्ट

पूरक अभ्यास	279
प्राणायाम के लिए उपयुक्त आसन	289
प्राणायाम के लिए उपयुक्त मुद्राएँ	304
प्राणायाम के लिए उपयुक्त बन्ध	321
हठयोग प्रदीपिका प्राणायाम सूत्र	330



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

प्राण और प्राणायाम पुस्तक में इन विषयों पर विस्तारपूर्वक चर्चा की गयी है। यह हमें प्राचीन ग्रन्थों में वर्णित एवं बिहार योग विद्यालय द्वारा सत्यानन्द योग परम्परा के अन्तर्गत सिखाए जाने वाले प्राणायाम विज्ञान के बारे में सम्पूर्ण जानकारी प्रदान करती है।

इस पुस्तक के प्रथम भाग में प्राण के सिद्धान्त एवं इससे सम्बन्धित यौगिक विचारधाराओं (कोश, चक्र, नाड़ी एवं मंत्र) का वर्णन है। दूसरे भाग में श्वसन-तन्त्र एवं विभिन्न प्राणायामों पर विज्ञान द्वारा किए गये आधुनिक प्रयोगों के बारे में बताया गया है। अभ्यास खण्ड में साधकों का विशेष मार्गदर्शन करते हुए प्राणायाम से सम्बन्धित विभिन्न अभ्यासों का सविस्तार सचित्र वर्णन किया गया है। सम्पूर्ण पुस्तक में शास्त्रों से उद्धृत अंश पाठकों के लिए ज्ञानवर्द्धक तो हैं हीं, साथ-ही उनमें शास्त्रों का सार और मूल उद्देश्य भी निहित है।



ISBN 978-93-81620-34-2



9 789381 620342