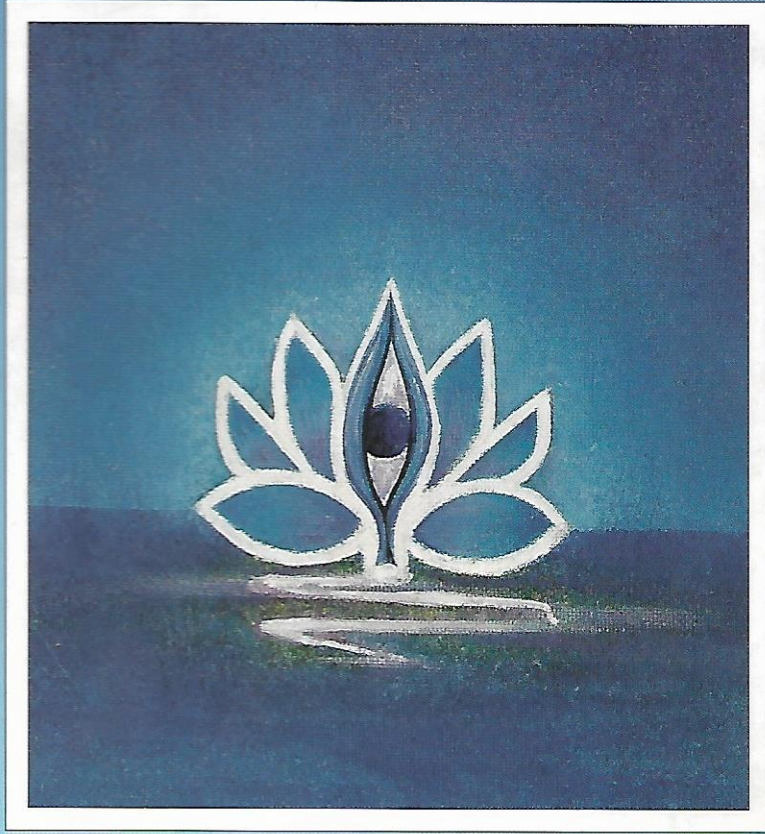


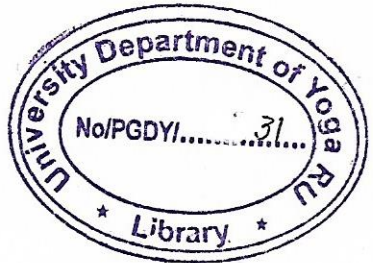
# योग निद्रा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

# योग निद्रा



01/18

ॐ, प्रेम, मंगलम्

स्वामी निरंजन

# विषय सूची

भूमिका	1
सैद्धान्तिक विवेचन	9
शिथिलीकरण की कला	11
मन का प्रशिक्षण	18
योग निद्रा के अनुभव	26
प्रत्याहार की प्रक्रिया	32
योग निद्रा और मस्तिष्क	40
अवचेतन के प्रतीक	49
शरीर व मन से परे	59
समाधि की अवस्था में प्रवेश	65
अभ्यास	73
अभ्यास की रूपरेखा	75
सामान्य सुझाव	80
योग निद्रा 1	85
योग निद्रा 2	95
योग निद्रा 3	106
योग निद्रा 4	116
योग निद्रा 5	130
सम्पूर्ण अभ्यास की रूपरेखा	144
योग निद्रा का संक्षिप्त कक्षा प्रतिलेखन	146
योग निद्रा का पूर्ण कक्षा प्रतिलेखन	154
चक्रों का मानस दर्शन	165
बच्चों के लिए योग निद्रा	172

वैज्ञानिक अनुसंधान	181
निद्रा, स्वप्न और योग निद्रा	183
सम्पूर्ण मन का प्रशिक्षण	193
तनाव का प्रतिकार	201
मस्तिष्क के नियन्त्रक केन्द्र	207
योग निद्रा के उपचारात्मक प्रयोग	211
मनोदैहिक रोग	218
हृदय सम्बन्धी रोग	225
परिशिष्ट	233
तनाव और हृदय रोग	235
योग निद्रा तथा बायोफीड बैंक	247
योग निद्रा के समय मस्तिष्क क्रिया की छवियाँ	257
योग निद्रा - चेतना की परिवर्तित दशा	265
सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	278



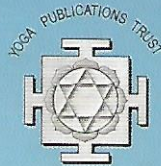


Satyananda Yoga Nidra



SATYANANDA YOGA  
BIHAR YOGA

तंत्र शास्त्र में वर्णित न्यास पद्धति के गुह्य ज्ञान में शोध कर स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने योग निद्रा की सरल, किन्तु अत्यन्त प्रभावशाली तकनीक को जन्म दिया है। इस पुस्तक में योग निद्रा के सिद्धान्त को योग एवं विज्ञान, दोनों की शब्दावली में समझाया गया है और अभ्यासों का कक्षा प्रतिलेखन भी दिया गया है। साथ ही इस सर्वतोमुखी तकनीक की अनेक उपयोगिताओं पर भी प्रकाश डाला गया है। गहन शिथिलीकरण, तनाव नियन्त्रण एवं योगोपचार, शिक्षा के क्षेत्र में ग्रहणशीलता में वृद्धि, गहरे अचेतन में सामंजस्य और आन्तरिक शक्ति के जागरण तथा ध्यान की एक तकनीक के रूप में इसका वर्णन किया गया है। इस क्षेत्र में हुए अनुसंधानों का भी समावेश किया गया है। पूर्ण मानसिक, भावनात्मक एवं शारीरिक विश्रान्ति प्रदान करने की यह व्यवस्थित पद्धति सभी अभ्यासियों के लिए उपयुक्त है।



ISBN 978-81-85787-53-4



9 788185 787534