

शरीर विज्ञान  
और  
योगाभ्यास

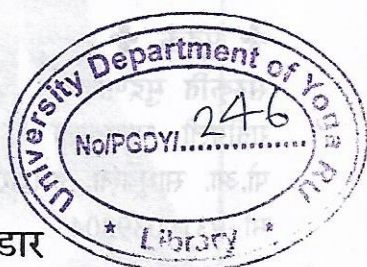


डॉ. मकरंद मधुकर गोरे

भी योग संस्थाओं के योग प्रवेश, योग परिचय, योग पारंगत,  
ग शिक्षण पदविका और योगशिक्षक प्रशिक्षण ऐसे अभ्यासक्रम  
करने वाले छात्रों के लिए और जिज्ञासु योगसाधक तथा  
योग चिकित्सकों के लिये

## शरीर विज्ञान और योगाभ्यास

डॉ० मकरन्द मधुकर गोरे  
एम.एस.सी., आयुर्वेद सेवाधिकारी,  
डी.वाय.एड., डी.एस.एम., एन.डी. पीएच.डी



ड्रोलिया पुस्तक भण्डार  
हरिद्वार

# विषय - सूची

## पृष्ठ संख्या

◆ संस्तुति - डॉ० कालिदास जोशी.

◆ प्रास्ताविक

◆ विषय प्रवेश

## ◆ भाग प्रथम

मानवीय शरीर रचना और उसकी कार्य पद्धति

१. पाचन तंत्र

२. रक्तपरिभ्रमण तंत्र

३. श्वसन तंत्र

४. स्नायुपेशी तंत्र

५. नाडी तंत्र (मज्जा तंत्र)

६. अंतः स्रावी ग्रन्थि तंत्र

७. अस्थि तंत्र व शारीरिक स्थिति

८. मलोत्सर्ग तंत्र व धातुसाम्यता

## ◆ भाग द्वितीय

शरीर रचना शास्त्र और शरीर क्रिया विज्ञान  
की दृष्टि से योगाभ्यास

## ◆ आसन

आसन के गुण विशेष

आसनों का उद्देश्य

आसनों का वर्गीकरण

आसन और व्यायाम

आसनों की प्रक्रिया

आसनों का शरीर शास्त्रीय विवेचन

आसन करने से पहले, आसन करते समय, आसन के बाद

१

१३

१६

२०

२५

३२

३८

४७

५४

६३

६९

७१

७२

७४

७५

७७

८०

८३

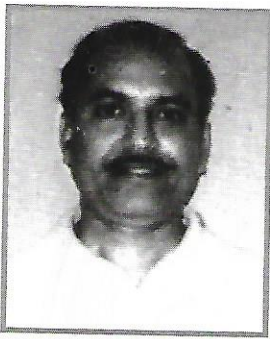
८९

ध्यानात्मक आसन	१४
स्वस्तिकासन	१६
वीरासन	१८
सिद्धासन	१०१
पद्मासन	१०४
शरीर संवर्धनात्मक आसन	१०६
भुजंगासन	१०९
शलभासन	११२
धनुरासन	११५
विपरीत करणी	११८
सर्वांगासन	१२२
शीर्षासन	१२३
अर्ध हलासन	१२४
हलासन	१२७
उष्ट्रासन	१३०
पश्चिमोत्तानासन	१३२
मत्स्यासन	१३४
गोमुखासन	१४०
चक्रासन	१४२
वृक्षासन	१४४
उत्कटासन	१४६
वक्रासन	१५०
मत्स्येन्द्रासन व अर्ध मत्स्येन्द्रासन	१५४
वज्रासन	१५४
सुप्त वज्रासन	१५७
नौकासन	१६०
सिंहासन	१६३
मयूरासन	१६५
विश्रांति कारक आसन	
मकरासन	
शवासन	

◆ शुद्धिक्रियाएं	१७०
१. कपालभाति	१७०
२. नेति (सूत्रनेति, जलनेति)	१७६
३. धौति (दण्डधौति, वमनधौति, वस्त्रधौति)	१८०
४. नौली	१८९
५. त्राटक	१९४

◆ मुद्रा और बंध	१९९
१. जिह्वा बंध	२०५
२. जालन्धर बंध	२०६
३. उड्डियान बंध	२०८
४. मुद्रा व बंध में समानता तथा भेद	२२०

◆ प्राणायाम	२२३
प्राणायाम के उद्देश्य	२०५
प्राणायाम के गुणविशेष	२२७
प्राणायाम के लिए आवश्यक बातें	२२९
प्राणायाम की प्रक्रिया	२३१
रेचक का दुगुना समय	२३६
प्राणायाम और दीर्घश्वसन	२३८
१. अनुलोम- विलोम प्राणायाम	२४२
२. उज्जायी प्राणायाम	२५०
३. सीत्कारी प्राणायाम	२५६
४. शीतली प्राणायाम	२५८
५. सूर्यभेदन प्राणायाम	२६१
६. भस्त्रिका प्राणायाम	२६४
◆ ॐकार विज्ञान	२६८
◆ मनोकायिक रोगों की योगचिकित्सा	२७५



## लेखक-डॉ. मकरंद गोरे

आपने योग की प्राथमिक शिक्षा प. पू. जनार्दन स्वामीजी (नागपूर) से प्राप्त की। बादमे कैवल्यधामसे योग पदविका पायी। 1975 से आप कैवल्यधाम योग संस्था लोनावला में अनुसंधान अधिकारी के पद पर कार्यरत है।

आपके 'अॅनाटॉमी अॅण्ड फिजिऑलॉजी ऑफ योगिक प्रॅक्टिसेस' इस पुस्तक को राष्ट्रीय पुरस्कार (1987) मिला है। यह विषय आपने जी. एस. योग कॉलेज कैवल्यधाम में 10 साल पढाया। आपने अनेक योग पत्रिकाओं में तथा मासिकों में विपुल लेखन किया है। भारत तथा विदेश में अनेक राष्ट्रीय, अंतरराष्ट्रीय योग परिषदों में योग अनुसंधान पर आधारित शोध निबंध सादर किये है। अमरिका, झेकोस्लोव्हाकिया देशों में योग प्रसार व अनुसंधान के संदर्भ में व्याख्यान, कार्यशाला इत्यादी ले चुके है। हाल ही में आपने अपने संगणकतज्ञ मित्र के साथ मिलकर त्रिमिती ओम की निर्मिती की है तो तात्काल ध्यानसदृश स्थिती पाने के लिए बेजोड है।