

आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



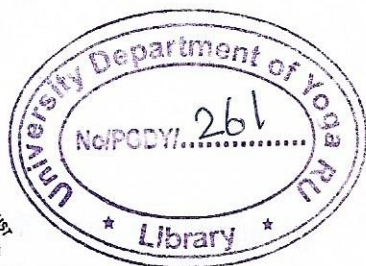
योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

आसन प्राणायाम मुद्रा बंध

सत्यानन्द योग स्वर्ण जयन्ती प्रकाशन 1956-2006

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने 1956 में अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल की स्थापना कर योग पुनर्जागरण का शंखनाद किया। उनके योग अभियान के पचास वर्ष पूर्ण होने पर यह नया संस्करण उन्हें समर्पित है।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

विषय-सूची

आमुख	ix
भूमिका	1
आसन	7
योगासन परिचय	9
प्रारम्भिक आसन समूह	19
पवनमुक्तासन समूह	21
भाग 1 : वात निरोधक समूह	24
भाग 2 : पाचन/उदर समूह	47
भाग 3 : शक्ति बन्ध आसन	62
आँखों के लिए यौगिक व्यायाम	76
शिथिलीकरण के आसन	88
ध्यान के आसन	96
वज्रासन समूह के आसन	111
खड़े होकर किये जाने वाले आसन	140
सूर्य नमस्कार	165
चन्द्र नमस्कार	179
मध्यम आसन समूह	185
पद्मासन समूह के आसन	187
पीछे की ओर झुकने वाले आसन	202
आगे की ओर झुकने वाले आसन	237
मेरुदण्ड मोड़कर किये जाने वाले आसन	261
सिर के बल किये जाने वाले आसन	269
सन्तुलन के आसन	302
उच्च आसन समूह	339

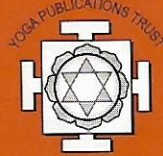
प्राणायाम	381
बन्ध	429
मुद्रा	445
षट्कर्म	499
योग का अतीन्द्रिय शरीर विज्ञान	545
अभ्यास सूची	557



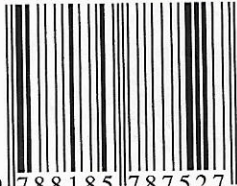
SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

आजकल उपलब्ध सुसंगठित योग पुस्तकों में आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध को अन्तर्राष्ट्रीय जगत् में एक विशेष स्थान प्राप्त है। बिहार योग विद्यालय द्वारा 1969 में इसके प्रथम प्रकाशन के बाद सोलह बार इस पुस्तक का पुनर्मुद्रण हो चुका है। और अन्य कई भाषाओं में भी इसका अनुवाद हुआ है। अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल के अन्तर्गत बिहार योग/सत्यानन्द योग के योग शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के साथ-साथ अन्य कई परम्पराओं द्वारा भी इसका प्रयोग मुख्य संदर्भ-ग्रंथ के रूप में किया जाता है।

इस बहुआयामी संदर्भ-ग्रंथ में स्पष्ट सचित्र विवरण के साथ-साथ क्रमबद्ध दिशानिर्देश एवं चक्र-जागरण हेतु विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान किये गये हैं। योगाभ्यासियों एवं योगाचार्यों को इस ग्रंथ से हठयोग के सरलतम से उच्चतम योगाभ्यासों का परिचय प्राप्त होता है। डॉक्टरों एवं योग चिकित्सकों के उपयोग के लिए पुस्तक के अन्त में उपचार सम्बन्धी अनुक्रमणिका दी गई है। जिसमें योग के क्षेत्र में हो रहे हाल के शोधों से प्राप्त जानकारी का समावेश किया गया है। वर्तमान संस्करण में योगाभ्यासों का प्रस्तुतिकरण विश्वविद्यालय स्तर के प्राठ्यक्रम के मानकों के अनुरूप है।



ISBN 81-85787-52-2



9 788185 787527