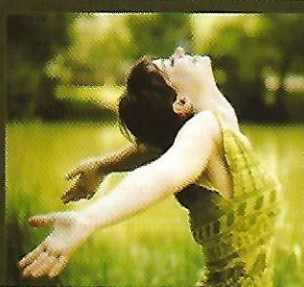
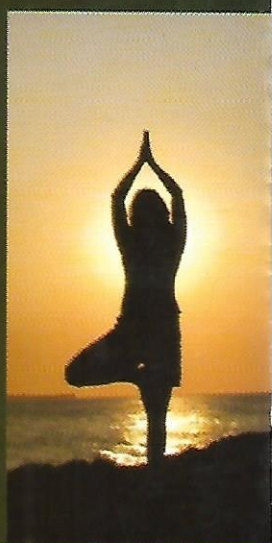
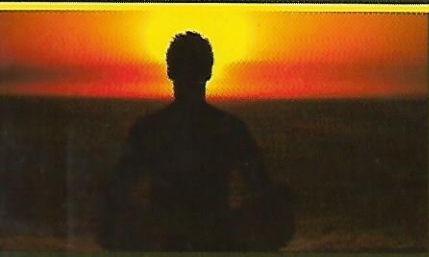


योग और स्वास्थ्य



डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

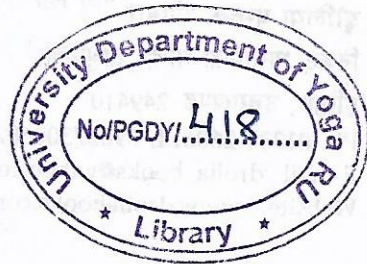
किताब महल

योग और स्वास्थ्य

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

योग विभाग

हे.न.ब. गढ़वाल, विश्वविद्यालय
श्रीनगर, गढ़वाल (उत्तराखण्ड)



किताब महल

अनुक्रमणिका

प्राक्कथन	(iv)
अध्याय-1 योग	1
परिचय, अर्थ और परिभाषा	1
योग के भेद	3
योग का महत्व	15
अन्य महत्व	16
अध्याय-2 स्वास्थ्य	19
परिचय, अर्थ और परिभाषा	19
स्वास्थ्य के अंग	21
स्वास्थ्य के क्षेत्र	24
स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विषय	25
जीवन को स्वस्थ रखने के नियम	28
अध्याय-3 योग और स्वास्थ्य	33
आसन द्वारा स्वास्थ्यवर्धन	33
प्राणायाम द्वारा स्वास्थ्यवर्धन	38
षट्क्रियाओं द्वारा स्वास्थ्यवर्धन	41
ध्यान द्वारा स्वास्थ्यवर्धन	44

अन्य महत्वपूर्ण प्रकाशन

डॉ. लक्ष्मीकान्त - शरीर क्रिया विज्ञान एवं सामुदायिक स्वास्थ्य

डॉ. लक्ष्मीकान्त - आरोग्य विज्ञान तथा जन-स्वास्थ्य

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल - योग और वैकल्पिक चिकित्सा

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल - योग और मनोविज्ञान

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल - योग और स्वास्थ्य

डॉ. रजनी नौटियाल - सांख्य-योग दर्शन में अन्तःकरण

डॉ. रजनी नौटियाल - हठ योग पद्धति

डॉ. कविता भट्ट - योग परम्परा में प्रत्याहार

(आध्यात्मिक, दार्शनिक एवं व्यावहारिक परिप्रेक्ष्य)

डॉ. कविता भट्ट - योग दर्शन में प्रत्याहार द्वारा मनोचिकित्सा

डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट - योग और स्वास्थ्य

वैद्य हरीदास श्रीधर कस्तुरे - आयुर्वेदीय पंचकर्म विज्ञान

रवीन्द्र शास्त्री आयुर्वेदाचार्य - किशोर रक्षा और ब्रह्मचर्य

प्रभुदत्त ब्रह्मचारी - मोटापन कम करने के उपाय

वैद्य रणजितराय देसाई - आयुर्वेदीय क्रिया शरीर



किताब महल

www.kitabmahalpublishers.com

ISBN 978-81-225-0743-0



9 788122 507430