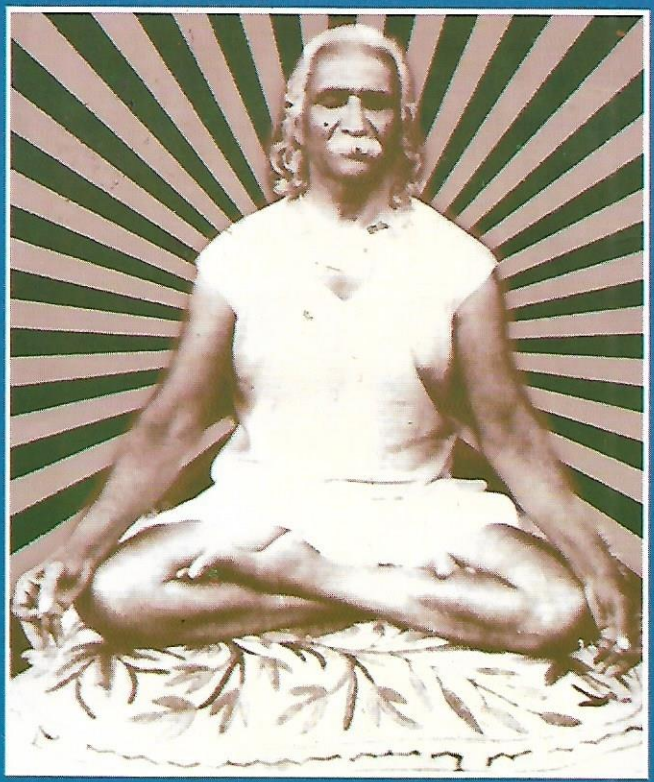
योग द्वारा मानसिक आरोग्य



(1883-1966)

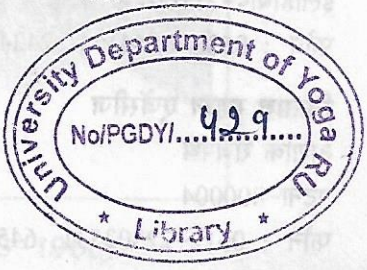
स्वामी कुवलयानन्दजी, संस्थापक : कैवल्यधाम योगसंस्थान

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

योग द्वारा मानसिक आरोग्य

(Mental Hygiene Through Yoga)

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल



किताब महल

अनुक्रम

अध्याय 1 मानसिक आरोग्य की अवधारणा.....1-18

(1) वर्तमान काल में मानसिक आरोग्य की समस्या

(2) पाश्चात्य अवधारणा

(3) भारतीय अवधारणा

(4) योग द्वारा मानसिक आरोग्य

अध्याय 2 भारत में योग का विकास.....19-41

(1) वेदों में योग

(2) उपनिषदों में योग

(3) गीता में योग

(4) षड्दर्शन में योग

(5) आधुनिक नव्य योग

अध्याय 3 हठयोग द्वारा मानसिक आरोग्य.....42-56

(1) ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

(2) मनोदार्शनिक अवधारणाएं

(3) लक्ष्य एवं प्रणालियां

(4) मानसिक आरोग्य में योगदान

अध्याय 4 राज योग.....57-66

(1) ऐतिहासिक पृष्ठ भूमि

(2) मनोदार्शनिक अवधारणाएं

(3) लक्ष्य एवं प्रक्रियाएं

(4) राजयोग द्वारा मानसिक आरोग्य

अध्याय 5 भक्ति एवं आत्म समर्पण योग.....67-86

(1) ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

(2) मनोदार्शनिक अवधारणाएं

(3) लक्ष्य एवं प्रक्रियाएं

(4) मानसिक आरोग्य की संभावनाएं

अध्याय 6 कर्मयोग 87-101

(1) ऐतिहासिक विकास

(2) मनोदार्शनिक अवधारणाएं

(3) लक्ष्य एवं प्रणाली

(4) कर्म योग से मानसिक आरोग्य

अध्याय 7 पतंजलि का अष्टांग योग 102-124

(1) ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

(2) दार्शनिक पृष्ठभूमि

(3) मनो-शारीरिक अवधारणाएं

(4) अष्टांग योग

(5) अष्टांग योग द्वारा मानसिक आरोग्य

अध्याय 8 भावातीत ध्यान योग 125-141

(1) ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

(2) मनो-दार्शनिक अवधारणाएं

(3) लक्ष्य और प्रणाली

(4) मानसिक आरोग्य की संभावनाएं

अध्याय 9 सर्वांग योग 142-159

(1) श्री अरविन्द का योग समन्वय

(2) दार्शनिक पृष्ठ भूमि

(3) मनोवैज्ञानिक अवधारणाएं

(4) लक्ष्य एवं प्रणाली

(5) मानसिक आरोग्य की संभावनाएं

अध्याय 10 तुलनात्मक समीक्षा एवं निष्कर्ष 160-176

(1) विभिन्न योगों का महत्व

(2) मानसिक आरोग्य की दृष्टि से तुलनात्मक समीक्षा

(3) निष्कर्ष

(4) भावी संभावनाएं

सन्दर्भ..177-182

डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल

योग विभाग, हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय,
श्रीनगर गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

शैक्षणिक योग्यता : पी0 एच0 डी0, एम0 ए0 योग, एम0 ए0 दर्शनशास्त्र

डिप्लोमा : योग शिक्षा (डी0 वाई0 एड0), कैवल्यधाम, लोनावाला

रचनायें :
1. योग दर्शन (सरल व्यवहारिक हिन्दी भाष्य सहित जन कल्याण संस्करण)
2. योग और स्वास्थ्य
3. योग और वैकल्पिक चिकित्सा
4. योग और मनोविज्ञान

योग विभाग हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय की स्थापना दिनांक 27 नवम्बर 1998 से आपके द्वारा योग विभाग में संचालित योग विषय में डिप्लोमा व डिग्री पाठ्यक्रम का शिक्षण व अध्यापन कार्य करवाया जा रहा है, साथ ही योग शिविरों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। आपके 25 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित है। साथ ही विदेशी नागरिकों के लिए योग में शिविर (एक माह) का आयोजन 2007 से किया जा रहा है जिसमे साउथ कोरिया, स्पेन, जर्मनी, चीन के नागरिक प्रयेत्क वर्ष विश्वविद्यालय मे आकर पाठयक्रम मे प्रशिक्षण प्राप्त करते है। विभिन्न रोग- बी.पी (हाई-लो), मधुमेह, गठिया, कमर दर्द, नेत्र विकार, स्त्री रोग, माइग्रेन इत्यादि रोगों से रोगियों को निजात दी जा रही है। देश-विदेश के साधकों की दिनचर्या में सुधार लाकर उन्हें जीवन जीने की कला का प्रशिक्षण देकर आध्यात्मिक आनंद दिया जा रहा है।

किताब महल
www.kitabmahalpublishers.com

ISBN : 978-81-225-0591-7