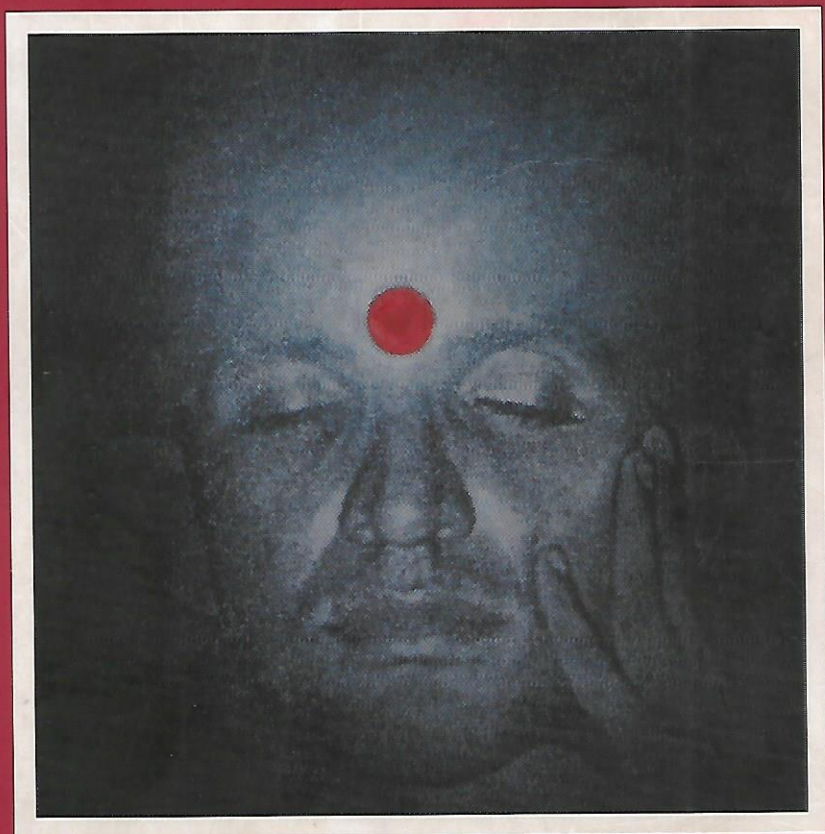


योग दर्शन

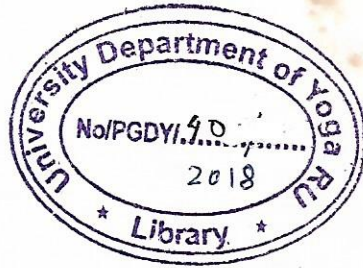
योग औपनिषदीय दृष्टिकोण

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

योग दर्शन



03/18

ॐ, प्रेम, मंगलम्
स्वाप्ति निरंजन

विषय सूची

प्रथम खण्ड-सैद्धान्तिक पहलू

विषय	पृष्ठ
1. योग की वैदिक परम्परा	1
2. सनातन संस्कृति	10
3. विकासशील सजगता	19
4. महत्वपूर्ण यौगिक शब्द	29
5. यौगिक विद्या के विभिन्न पहलू	41
6. कर्म योग	54
7. ज्ञान योग	72
8. हठ योग	80
9. राजयोग (वृत्तियों की भूमिका)	98
10. राजयोग (बहिरंग अवस्थायें)	120
11. राजयोग (आन्तरिक अवस्थायें)	149
12. मन्त्र योग	204
13. लय योग	222
14. गुह्य योग	229

द्वितीय खण्ड—व्यावहारिक पहलू

विषय		पृष्ठ
13. आसन		265
14. प्राणायाम		301
15. बन्ध और ग्रन्थियाँ		358
16. मुद्रायें		378
17. समग्रात्मक शरीर विज्ञान		419
18. योग के अनुसार असन्तुलन और रोग के कारण		425
19. सामान्य बुद्धि योग परिशिष्ट		437
		446



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा लिखित 'योग दर्शन' उपनिषदों की एक समकालीन यौगिक विवेचना प्रस्तुत करता है। इसमें योग की समग्र और प्रामाणिक रूपरेखा के साथ-साथ सम्पूर्ण आध्यात्मिक जीवन के व्यावहारिक पक्षों की भी विवेचना की गई है। सैद्धान्तिक भाग में हठ, राज, मन्त्र, कर्म, ज्ञान, लय और गुह्य योग के विस्तृत वर्णन के साथ-साथ योग की विभिन्न परम्पराओं और दर्शनों का उल्लेख किया गया है।

व्यावहारिक भाग में योग उपनिषदों के उत्कृष्ट अभ्यासों, सामान्य बुद्धि योग, समग्रात्मक शरीर विज्ञान, असन्तुलन और रोग के कारण एवं स्वास्थ्य की यौगिक व्याख्या की गई है।



ISBN 81-85797-97-8



9 788185 797977