

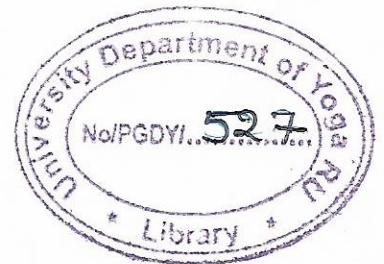
तंत्र, क्रिया और योगविद्या

(प्राचीन पद्धतियों का पूर्ण पाठ्यक्रम)

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत

तंत्र, क्रिया और योगविद्या (प्राचीन पद्धतियों का पूर्ण पाठ्यक्रम)



विषय-सूची

खण्ड 1-तैयारी

पाठ 1

प्रकरण

| | | |
|---|--|----|
| 1 | क्रिया योग एक परिचय | 3 |
| 2 | हठयोग जलनेति | 8 |
| 3 | आसन ध्यान के आसनों में बैठने की तैयारी हेतु अभ्यास | 12 |
| 4 | प्राणायाम श्वसन | 17 |
| 5 | शिथिलीकरण की कला और विज्ञान | 22 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 29 |

पाठ 2

प्रकरण

| | | |
|---|------------------------------------|----|
| 1 | हठयोग दन्त धौति | 32 |
| 2 | आसन एक परिचय | 35 |
| 3 | आसन नियम और तैयारी | 38 |
| 4 | आसन अभ्यास | 41 |
| 5 | आसन ध्यान के सरल आसन | 43 |
| 6 | प्राणायाम समवेत् प्राणायाम | 45 |
| 7 | तनाव का मूल कारण | 46 |
| 8 | शिथिलीकरण श्वासन (भाग 2) | 51 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 53 |

पाठ 3

प्रकरण

| | | |
|---|--|----|
| 1 | सिंह क्रिया सिंहासन | 56 |
| 2 | आसन अभ्यास | 58 |
| 3 | प्राण एक परिचय | 63 |
| 4 | प्राणायाम नाडी शोधन (प्रथम अवस्था) | 69 |
| 5 | सजगता एक परिचय | 72 |
| 6 | ध्यान शारीरिक सजगता | 76 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 79 |

पाठ 4

प्रकरण

| | | |
|---|----------------------------|----|
| 1 | हठयोग कुंजल क्रिया | 82 |
| 2 | आसन अभ्यास | 87 |
| 3 | प्राणायाम | 93 |
| 4 | प्राणायाम नियम | 97 |

| | | |
|---|--|-----|
| 5 | प्राणायाम नाडी शोधन (द्वितीय अवस्था) | 99 |
| 6 | ध्यान अभ्यास | 101 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 103 |

पाठ 5

प्रकरण

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | योग क्या है ? | 106 |
| 2 | सूर्य नमस्कार | 113 |
| 3 | हठयोग वातसार धौति | 124 |
| 4 | प्राणायाम नाडी शोधन (द्वितीय अवस्था) | 126 |
| 5 | ध्यान अनुलोम-विलोम तथा प्राणशुद्धि | 129 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 131 |

पाठ 6

प्रकरण

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | योग की रूपरेखा | 134 |
| 2 | हठयोग अग्निसार क्रिया | 140 |
| 3 | आसन अभ्यास | 143 |
| 4 | आसन ध्यान के आसनों में बैठने की तैयारी हेतु अभ्यास | 148 |
| 5 | प्राणायाम उज्जायी प्राणायाम एवं खेचरी मुद्रा | 151 |
| 6 | ध्यान मानस-दर्शन के अभ्यास | 153 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 155 |

पाठ 7

प्रकरण

| | | |
|---|------------------------------|-----|
| 1 | आहार और पाचन | 158 |
| 2 | आसन ध्यान के आसन | 164 |
| 3 | प्राणायाम अभ्यास | 172 |
| 4 | ध्यान एक परिचय | 173 |
| 5 | ध्यान अभ्यास के नियम | 178 |
| 6 | ध्यान काया स्थैर्यम् | 182 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 184 |

पाठ 8

प्रकरण

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | शाकाहार | 188 |
| 2 | ध्यान और मन | 192 |
| 3 | मुद्राएँ ध्यानाभ्यास हेतु हस्त मुद्राएँ | 201 |
| 4 | प्राणायाम नाडी शोधन (तृतीय अवस्था) | 203 |

| | | |
|---|-------------------------------------|-----|
| 5 | मुद्राएँ अगोचरी मुद्रा | 206 |
| 6 | ध्यान त्राटक (प्रथम अवस्था) | 208 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 214 |

पाठ 9

प्रकरण

| | | |
|---|---------------------------------------|-----|
| 1 | पाचन-संबंधी व्याधियाँ | 218 |
| 2 | मानसिक समस्याओं का उन्मूलन (भाग 1) | 222 |
| 3 | आसन अभ्यास | 230 |
| 4 | प्राणायाम अभ्यास | 233 |
| 5 | मुद्राएँ शाम्भवी मुद्रा | 234 |
| 6 | ध्यान त्राटक (द्वितीय अवस्था) | 236 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 238 |

पाठ 10

प्रकरण

| | | |
|---|-------------------------------------|-----|
| 1 | गुरु मार्गदर्शक ज्योति | 242 |
| 2 | मानसिक समस्याओं का उन्मूलन (भाग 2) | 244 |
| 3 | हठयोग सूत्रनेति | 252 |
| 4 | आसन अभ्यास | 256 |
| 5 | प्राणायाम अभ्यास | 260 |
| 6 | मुद्राएँ भूचरी मुद्रा | 261 |
| 7 | ध्यान त्राटक (तृतीय अवस्था) | 263 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 266 |

पाठ 11

प्रकरण

| | | |
|---|------------------------------------|-----|
| 1 | मानसिक समस्याओं का उन्मूलन (भाग 3) | 270 |
| 2 | हठयोग लघु शंखप्रक्षालन | 278 |
| 3 | आसन शंखप्रक्षालन के आसन | 281 |
| 4 | प्राणायाम अभ्यास | 286 |
| 5 | त्राटक और एकाग्रता | 287 |
| 6 | ध्यान अभ्यास | 290 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 292 |

पाठ 12

प्रकरण

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | कर्मयोग (भाग 1) | 296 |
| 2 | हठयोग शंखप्रक्षालन | 304 |
| 3 | आसन अभ्यास | 310 |
| 4 | प्राणायाम नाड़ी शोधन (चतुर्थ अवस्था) | 315 |
| 5 | ध्यान प्रणवोच्चार (ॐ का उच्चारण) | 317 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 321 |

खण्ड 2—उच्च अभ्यास

पाठ 13

प्रकरण

| | | |
|---|--------------------------------|-----|
| 1 | कर्मयोग (भाग 2) | 326 |
| 2 | आसन अभ्यास | 337 |
| 3 | मुद्राएँ हस्त मुद्राएँ | 343 |
| 4 | प्राणायाम अभ्यास | 345 |
| 5 | ध्यान चिदाकाश धारणा | 346 |
| 6 | तन्त्र | 351 |
| | तन्त्र यन्त्र | 371 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 380 |

पाठ 14

प्रकरण

| | | |
|---|--------------------------|-----|
| 1 | हठयोग मूल शोधन | 384 |
| 2 | आसन अभ्यास | 387 |
| 3 | बन्ध जालंधर बन्ध | 391 |
| 4 | प्राणायाम अभ्यास | 395 |
| 5 | ध्यान जप (भाग 1) | 396 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 402 |

पाठ 15

प्रकरण

| | | |
|---|--------------------------|-----|
| 1 | भक्ति योग (भाग 1) | 406 |
| 2 | अमरोली | 414 |
| 3 | आसन लाभ | 417 |
| 4 | आसन अभ्यास | 419 |
| 5 | प्राणायाम अभ्यास | 423 |
| 6 | ध्यान जप (भाग 2) | 424 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 426 |

पाठ 16

प्रकरण

| | | |
|---|------------------------------------|-----|
| 1 | भक्ति योग (भाग 2) | 430 |
| 2 | आसन सर्वांगासन | 434 |
| 3 | मुद्राएँ अश्विनी मुद्रा | 444 |
| 4 | प्राणायाम अभ्यास | 446 |
| 5 | शिवलिङ्गम् | 447 |
| 6 | ध्यान मानस-दर्शन के अभ्यास | 448 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 451 |

पाठ 17

प्रकरण

| | | |
|---|--------------------------|-----|
| 1 | भक्ति योग (भाग 3) | 454 |
| 2 | आसन अभ्यास | 464 |
| 3 | प्राणायाम अभ्यास | 466 |

| | | |
|---|-------------------------------|-----|
| 4 | ध्यान नाद योग (भाग 1) | 467 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 471 |

पाठ 18

प्रकरण

| | | |
|---|-------------------------------|-----|
| 1 | भक्ति योग (भाग 4) | 474 |
| 2 | आसन अभ्यास | 482 |
| 3 | बन्ध उड्डियान बन्ध | 484 |
| 4 | प्राणायाम अभ्यास | 487 |
| 5 | ध्यान नाद योग (भाग 2) | 488 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 492 |

पाठ 19

प्रकरण

| | | |
|---|--------------------------|-----|
| 1 | चक्र (भाग 1) | 496 |
| 2 | मूलाधार चक्र | 504 |
| 3 | आसन अभ्यास | 507 |
| 4 | बन्ध मूलबन्ध | 511 |
| 5 | प्राणायाम अभ्यास | 513 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 514 |

पाठ 20

प्रकरण

| | | |
|---|--------------------------------------|-----|
| 1 | आत्म-स्वीकृति | 518 |
| 2 | चक्र (भाग 2) | 520 |
| 3 | स्वाधिष्ठान चक्र | 527 |
| 4 | आसन अभ्यास | 529 |
| 5 | ध्यान अजपा जप (प्रथम अवस्था) | 533 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 536 |

पाठ 21

प्रकरण

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | मस्तिष्क | 540 |
| 2 | चक्र (भाग 3) | 548 |
| 3 | मणिपुर चक्र | 552 |
| 4 | आसन शीर्षासन (भाग 1) | 555 |
| 5 | ध्यान अजपा जप (द्वितीय अवस्था) | 559 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 561 |

पाठ 22

प्रकरण

| | | |
|---|--------------------------------------|-----|
| 1 | जीवन का संतुलन (भाग 1) | 564 |
| 2 | अनाहत चक्र | 575 |
| 3 | आसन शीर्षासन (भाग 2) | 578 |
| 4 | प्राणायाम अभ्यास | 585 |
| 5 | ध्यान अजपा जप (तृतीय अवस्था) | 586 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 588 |

पाठ 23

प्रकरण

| | | |
|---|---------------------------------------|-----|
| 1 | जीवन का संतुलन (भाग 2) | 592 |
| 2 | इडा और पिंगला का संतुलन | 600 |
| 3 | विशुद्धि चक्र | 606 |
| 4 | ध्यान अजपा जप (चतुर्थ अवस्था) | 609 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 611 |

पाठ 24

प्रकरण

| | | |
|---|-------------------------------------|-----|
| 1 | स्वास्थ्य | 614 |
| 2 | आज्ञा चक्र | 619 |
| 3 | आसन अभ्यास | 624 |
| 4 | प्राणायाम अभ्यास | 628 |
| 5 | ध्यान अजपा जप (पंचम अवस्था) | 629 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 631 |

खण्ड 3—क्रिया योग

पाठ 25

प्रकरण

| | | |
|---|-----------------------------------|-----|
| 1 | खण्ड तीन की रूपरेखा | 636 |
| 2 | क्रिया योग (भाग 1) | 637 |
| 3 | क्रिया योग तैयारी और नियम | 644 |
| 4 | क्रिया योग अभ्यास | 647 |
| 5 | बिन्दु | 653 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 658 |

पाठ 26

प्रकरण

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | सहस्रार | 663 |
| 2 | क्रिया योग (भाग 2) | 664 |
| 3 | क्रिया योग अभ्यास | 670 |
| 4 | आसन अभ्यास | 673 |
| 5 | ध्यान अन्तर्मौन (प्रथम अवस्था) | 676 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 682 |

पाठ 27

प्रकरण

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | प्राकृतिक चिकित्सा | 686 |
| 2 | क्रिया योग अभ्यास | 689 |
| 3 | आसन अभ्यास | 692 |
| 4 | प्राणायाम भस्त्रिका प्राणायाम | 697 |
| 5 | ध्यान अन्तर्मौन (द्वितीय अवस्था) | 702 |
| | दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 705 |

पाठ 28

| | |
|--|-----|
| प्रकरण | |
| 1 ज्ञान योग | 708 |
| 2 क्रिया योग अभ्यास | 713 |
| 3 हठयोग नौलि (प्रथम अवस्था) | 716 |
| 4 आसन अभ्यास | 720 |
| 5 ध्यान अन्तर्मौन (तृतीय अवस्था) | 724 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 727 |

पाठ 29

| | |
|---|-----|
| प्रकरण | |
| 1 क्रिया योग अभ्यास | 730 |
| 2 हठयोग नौलि (द्वितीय अवस्था) | 735 |
| 3 आसन अभ्यास | 737 |
| 4 प्राणायाम सूच्छा प्राणायाम | 740 |
| 5 ध्यान अन्तर्मौन (चतुर्थ अवस्था) | 743 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 746 |

पाठ 30

| | |
|---|-----|
| प्रकरण | |
| 1 क्रिया योग अभ्यास | 750 |
| 2 हठयोग बस्ति | 755 |
| 3 आसन अभ्यास | 760 |
| 4 ध्यान अन्तर्मौन (पंचम अवस्था) | 764 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 766 |

पाठ 31

| | |
|---|-----|
| प्रकरण | |
| 1 सूक्ष्म प्रतीक | 768 |
| 2 क्रिया योग का अभ्यास करने हेतु संकेत | 773 |
| 3 क्रिया योग अभ्यास | 774 |
| 4 चक्रमण | 779 |
| 5 आसन अभ्यास | 781 |
| 6 ध्यान अन्तर्मौन (षष्ठम् अवस्था) | 785 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 787 |

पाठ 32

| | |
|--|-----|
| प्रकरण | |
| 1 क्रिया योग अभ्यास | 790 |
| 2 हठयोग वस्त्र-धौति | 796 |
| 3 आसन अभ्यास | 799 |
| 4 प्राणायाम सूर्यभेद प्राणायाम | 802 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 804 |

पाठ 33

| | |
|--|-----|
| प्रकरण | |
| 1 सत्संग | 808 |
| 2 क्रिया योग अभ्यास | 810 |
| 3 आसन अभ्यास | 814 |
| 4 प्राणायाम शीतलता प्रदान करने वाले अभ्यास | 817 |
| 5 योग निद्रा (भाग 1) | 820 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 825 |

पाठ 34

| | |
|---|-----|
| प्रकरण | |
| 1 क्रिया योग अभ्यास | 828 |
| 2 आसन अभ्यास | 832 |
| 3 उज्जायी प्राणायाम एवं ॐ का संयुक्त अभ्यास | 835 |
| 4 योग निद्रा (भाग 2) | 836 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 844 |

पाठ 35

| | |
|------------------------------|-----|
| प्रकरण | |
| 1 क्रिया योग अभ्यास | 848 |
| 2 आसन अभ्यास | 851 |
| 3 प्राणायाम कपालभाति | 855 |
| 4 योग निद्रा (भाग 3) | 858 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 866 |

पाठ 36

| | |
|---|-----|
| प्रकरण | |
| 1 योग पूर्णता-प्राप्ति का मार्ग | 870 |
| 2 क्रिया योग अभ्यास | 871 |
| 3 आसन अभ्यास | 874 |
| 4 प्राणायाम चतुर्थ प्राणायाम | 877 |
| 5 योग निद्रा (भाग 4) | 879 |
| दैनिक अभ्यास कार्यक्रम | 887 |

| | |
|--|-----|
| अभ्यासों एवं परिचर्चाओं की अनुक्रमणिका | 889 |
|--|-----|