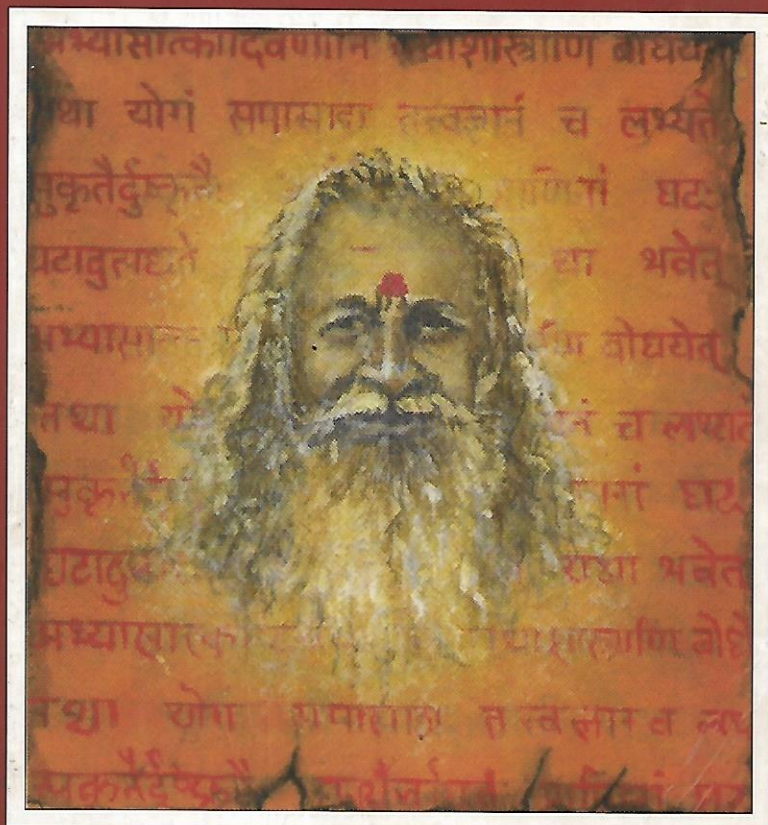


# घेरण्ड संहिता

महर्षि घेरण्ड की योग शिक्षा पर भाष्य

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

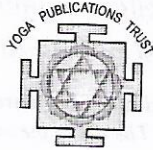
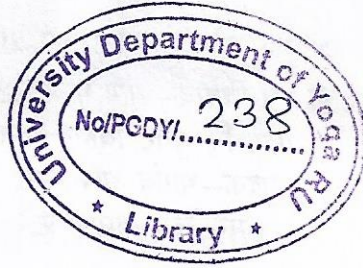


योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

# घेरण्ड संहिता

महर्षि घेरण्ड की योगशिक्षा पर भाष्य

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

# विषय सूची

## अध्याय - 1 षट्कर्म प्रकरण

धौति	28
<u>अन्तर्धौति</u>	28
वातसार अन्तर्धौति	29
वारिसार अन्तर्धौति	33
अग्निसार अन्तर्धौति	44
बहिष्कृत अन्तर्धौति	49
<u>दन्त धौति</u>	55
दन्तमूल धौति	56
जिह्वाशोधन धौति	58
कर्णरन्ध्र धौति	60
कपालरन्ध्र धौति	63
<u>हृद्भौति</u>	64
दण्ड धौति	65
वमन धौति	66
वस्त्र धौति	71
मूलशोधन	75
वस्ति	80
जल वस्ति	82
स्थल वस्ति	84

नेति क्रिया	88
जल नेति	88
सूत्र नेति	93
लौलिकी	97
मध्यम नौलि	99
वाम नौलि	100
दक्षिण नौलि	101
त्राटक	106
कपालभाति	113
वातकर्म कपालभाति	114
व्युत्क्रम कपालभाति	117
शीतक्रम कपालभाति	118

## अध्याय - 2 योगासन प्रकरण

आसन भेद	
सिद्धासन	126
पद्मासन	130
भद्रासन	135
मुक्तासन	137
वज्रासन	139
स्वस्तिकासन	142
सिंहासन	144
गोमुखासन	147
वीरासन	150
धनुरासन	152
मृतासन (शवासन)	154
गुप्तासन	157
मत्स्यासन	158
मत्स्येन्द्रासन	161
गोरक्षासन	165
पश्चिमोत्तानासन	167
उत्कट आसन	170

संकट आसन	172
मयूरासन	173
कुक्कुटासन	176
कूर्मासन	178
उत्तान कूर्मासन	181
मण्डुकासन	182
उत्तान मण्डुकासन	183
वृक्षासन	184
गरुडासन	186
शलभासन	188
मकरासन	191
उष्ट्रासन	193
भुजंगासन	196
योगासन	199

### अध्याय - 3

#### मुद्रा और बन्ध प्रकरण

##### बन्ध

मूल बन्ध	208
जालन्धर बन्ध	213
उड्डियान बन्ध	217
महाबन्ध	220

##### धारणा

पार्थिवी धारणा	222
आम्भसी धारणा	224
आग्नेयी धारणा	226
वायवीय धारणा	228
आकाशी धारणा	230

##### मुद्राएँ

महामुद्रा	231
नभो मुद्रा	234
खेचरी मुद्रा	235
महाबेध मुद्रा	239
विपरीतकरणी मुद्रा	242

योनि मुद्रा	247
वज्रोणि मुद्रा	252
शक्तिचालिनी मुद्रा	255
तड़गी मुद्रा	258
माण्डुकी मुद्रा	260
शाम्भवी मुद्रा	262
अश्विनी मुद्रा	265
पाशिनी मुद्रा	267
काकी मुद्रा	269
मातङ्गिनी मुद्रा	271
भुजङ्गिनी मुद्रा	272

#### अध्याय - 4 प्रत्याहार प्रकरण

षट् शत्रु वर्णन	281
आत्म-लयत्व	281

#### अध्याय - 5 प्राणायाम प्रकरण

स्थान निर्णय	289
काल निर्णय	291
मिताहार	294
निषिद्ध आहार	295
नाडी शुद्धि	298
सहित प्राणायाम	307
सगर्भ प्राणायाम	307
निगर्भ प्राणायाम	311
सूर्यभेद प्राणायाम	314
उज्जायी प्राणायाम	319
शीतली प्राणायाम	321
भस्त्रिका प्राणायाम	323
भ्रामरी प्राणायाम	326
मूर्च्छा प्राणायाम	330
केवली प्राणायाम	333

अध्याय - 6  
ध्यान प्रकरण

स्थूल ध्यान	342
ज्योति ध्यान	355
सूक्ष्म ध्यान	357

अध्याय - 7  
समाधि प्रकरण

ध्यानयोग समाधि	369
नादयोग समाधि	371
रसानन्द समाधि	373
लयसिद्धि समाधि	374
भक्तियोग समाधि	376
मनमूर्च्छा समाधि	378
समाधियोग महात्म्य	380