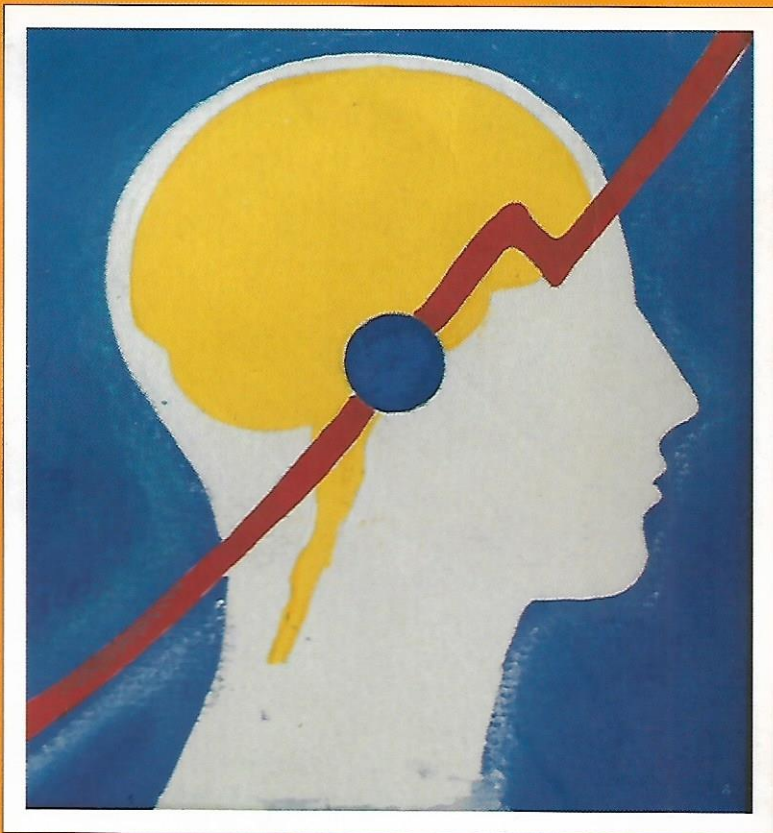


उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव

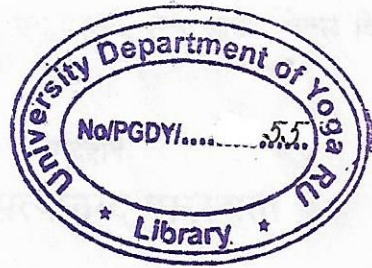
डॉ. स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत



उच्च रक्तचाप पर
योग का प्रभाव



02/18

ॐ, प्रेम, मंगलम्

स्वामी त्रिरंजन

विषय सूची

प्राक्कथन	vii
भूमिका	xiii
द्वितीय अंग्रेजी संस्करण की भूमिका	xv
हिन्दी संस्करण की भूमिका	xviii
आमुख	xix

कारण

रक्त परिसंचरण तंत्र	3
उच्च रक्तचाप	18
चिकित्सीय दृष्टि	28
योग की दृष्टि	35
मानसिक कारण	39
प्राण सम्बन्धी कारण	45
तनाव और व्यक्तित्व	51
जीवन पद्धति	60
आनुवंशिकता और वार्द्धक्य	65
समग्र दृश्य	69

उपचार

योगोपचार	73
मानसिक समस्याओं का निराकरण	80
आसन और प्राणायाम	89
यौगिक जीवन पद्धति	104
विश्रान्ति और सजगता	112
ध्यान	121
समग्रात्मक चिकित्सा	135

अभ्यास

सम्पूर्ण प्रशिक्षण कार्यक्रम	149
आसन	156
सूर्य नमस्कार	163

पवन मुक्तासन	173
प्राणायाम	185
ध्यान के अभ्यास	194
योग निद्रा	201

परिशिष्ट

निम्न रक्तचाप	213
आहार सम्बन्धी परामर्श	217
जीवन के स्तम्भ	221
ग्रन्थ-सूची	225

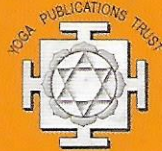
रेखाचित्र

रक्त परिसंचरण तंत्र	4
हृदय और आत्मा का अधिष्ठान	10
प्राण शरीर	48
अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ	56
चक्रों के स्थान	58
मस्तिष्क	124
स्वचालित तन्त्रिका तन्त्र	127
शवासन	158
वज्रासन	159
शशांकासन	160
पद्मासन	161
ज्ञान मुद्रा	162
सूर्य नमस्कार	163-172
पवनमुक्तासन	173-185
यौगिक श्वसन	186
भ्रामरी प्राणायाम	187
नाड़ी शोधन प्राणायाम	188
शीतली प्राणायाम	191
शीतकारी प्राणायाम	192
आन्तरिक अंग	224



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव में उच्च रक्तचाप को योग द्वारा नियंत्रित करने सम्बन्धी उपयोगी परामर्श दिये गये हैं। प्रथम भाग में चिकित्सात्मक और यौगिक, दोनों पक्षों के साथ-साथ मनो-वैज्ञानिक और प्राणिक प्रभावों, जीवन-पद्धति, तनाव और आनुवंशिक दृष्टिकोणों से उच्च रक्तचाप के कारणों की विवेचना की गयी है। दूसरे भाग में योगाभ्यासों के साथ-साथ जीवन-शैली, विश्रान्ति और ध्यान द्वारा उच्च रक्तचाप के नियंत्रण एवं उपचार की चर्चा है। तीसरे भाग में उच्च रक्तचाप को ठीक करने तथा सतत् स्वास्थ्य की देखभाल हेतु विशेष यौगिक विधियों का सुव्यवस्थित अभ्यास कार्यक्रम दिया गया है।



ISBN 978-81-85787-99-2



9788185787992