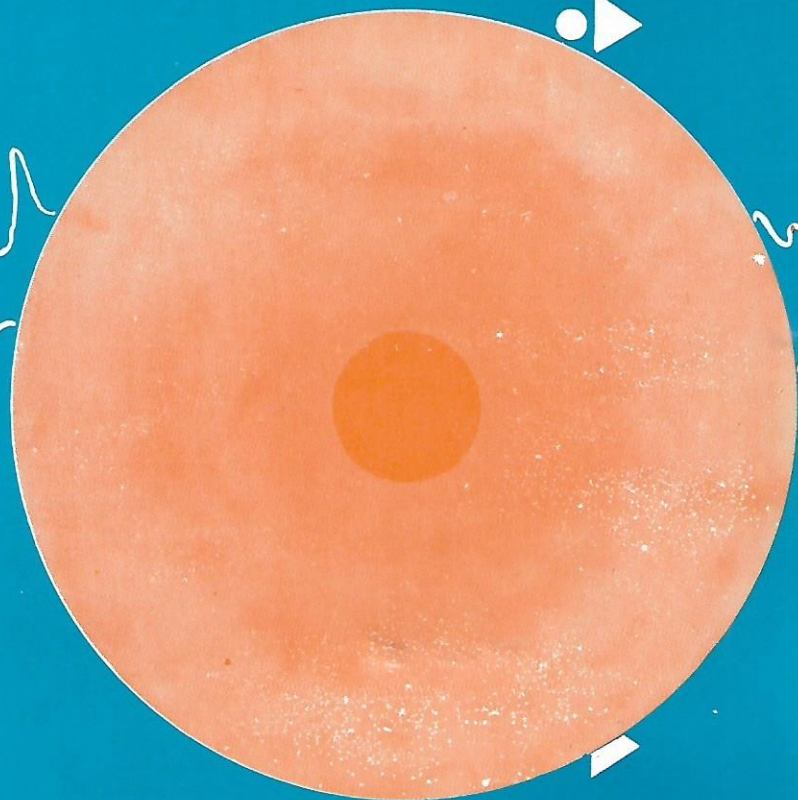


शुद्ध  
शुद्ध

शुद्ध  
शुद्ध



# योग एवं यौगिक चिकित्सा

प्रो० रामहर्ष सिंह

॥ श्रीः ॥

व्रजजीवन आयुर्विज्ञान ग्रन्थमाला

१६

ॐ

# योग एवं यौगिक चिकित्सा

लेखक—

प्रो० रामहर्ष सिंह

प्रोफेसर एवं अध्यक्ष : कायचिकित्सा विभाग

समन्वयक : योगसाधना केन्द्र

चिकित्सा विज्ञान संस्थान

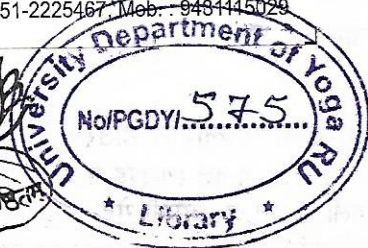
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी



GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS

GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS

Pustak Path, Upper Bazar, Ranchi-1  
Ph. : 0651-2225467, Mob. : 9484445029



चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान

(भारतीय संस्कृति एवं साहित्य के प्रकाशक तथा वितरक)

4360/4, अंसारी रोड, दरियागंज,

नई दिल्ली 110002

दूरभाष : (011) 42637180, 8800844221

## विषयानुक्रम

### अध्याय १ योग की मौलिक अवधारणा १-४९

योग की परिभाषा १, आधुनिक परिवेश में योग २, योग का मौलिक स्वरूप ८, योग के भेद ११, योगदर्शन १६, योगसाधना २०, क्रियायोग २४, अष्टाङ्गयोग २४, यम २५, नियम २६, आसन २७, प्राणायाम ३१, प्रत्याहार ३३, संयम ३४, धारणा ३५, ध्यान ३७, समाधि ३८, समाधि के भेद ४१, मुद्रा, महामुद्रा, बन्ध और षट्क्रिया ४३, कुण्डलिनी योग ४४, षट्चक्रनिरूपण ४६।

### अध्याय २ योग-विज्ञान व साधना की परम्परा एवं स्रोत ५०-६७

वेद ५०, ब्राह्मण ५१, आरण्यक ५१, उपनिषद् ५२, वेदान्त ५२, बौद्ध ५४, विभिन्न बौद्ध-सम्प्रदाय ५७, जैनदर्शन एवं साधना ५८, बौद्ध एवं जैन ६०, सूफी योग ६२, हठयोग ६३, तन्त्र-परम्परा एवं तन्त्रयोग ६३।

### अध्याय ३ समकालीन योग ६८-७६

समकालीन भारतीय दर्शन ६८, नव्यवेदान्ती स्वामी विवेकानन्द ७०, महात्मा गाँधी एवं अनासक्ति योग ७२, श्रीअरविन्द एवं पूर्णयोग ७४।

### अध्याय ४ आयुर्वेद एवं योग ७७-९१

आयुर्वेद और योग का सम्बन्ध ७७, आयुर्वेद में योग वर्णन ७८, अहिंसा ८२, सत्य ८२, अस्तेय ८३, ब्रह्मचर्य ८३, अपरिग्रह ८३, नियम ८३, शौच ८३, सन्तोष ८४, तप ८४, स्वाध्याय ८४, ईश्वर-प्रणिधान ८४, आसन ८५, प्राणायाम ८५, प्रत्याहार ८६, धारणा, ध्यान एवं समाधि ८७।

### अध्याय ५ योग एवं स्वास्थ्य ९२-१०२

स्वास्थ्य की अवधारणा ९२, स्वास्थ्य एवं लोकपुरुष-साम्य ९३, योग का स्वास्थ्य-उन्नयनक प्रभाव ९४, सम्यक् योग-साधना ९४, स्वास्थ्य के लिए अन्य योगाभ्यास क्रम ९७।

### अध्याय ६ यौगिक चिकित्सा १०३-११७

यौगिक मनोविजय १०७, क्रियाशारीर निगमन १०८, यौगिक शरीर-शुद्धि १०९, यौगिक आहार-विहार ११०, कतिपय व्याधियों में उपयोगी यौगिक चिकित्सा की सरल प्रविचारणा ११३।

**अध्याय ७**                      **योगिक आहार एवं पथ्यापथ्य**                      **११८-१२९**

अष्ट-आहारविधिविशेषायतन १२०, द्वादश अशन विचार १२१, विरुद्धाहार-विवेचन १२२, आहार द्रव्यों में सामान्य-विशेष प्रविचारणा १२३, आहार की त्रिदोषात्मक प्रविचारणा १२४, आहार की त्रिगुणात्मक प्रविचारणा १२६ ।

**अध्याय ८**                      **योग-अनुसन्धान**                      **१३०-१४९**

आसनाभ्यास के प्रभाव १३१, प्राणायाम के प्रभाव १३२, ध्यानाभ्यास के प्रभाव १३३, अन्य अभ्यास १३४, योग का चिकित्सीय प्रयोग १३५, योग, स्वास्थ्य एवं चिकित्सानुसन्धान : प्रगति एवं दिशा १३५, क्रियाशारीरिक एवं स्वास्थ्योन्नयनक प्रभाव १३६, योगाभ्यास के रुग्णावस्था में चिकित्सीय प्रभाव १४०, तमक श्वास १४१, मधुमेह १४२, उच्च रक्तचाप १४३, अन्य रोग १४४ ।

**Bibliography on Yoga Research**                      **151**

**शब्दानुक्रमणिका**                      **१५७**

**चित्रावलि**

चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान

दिल्ली-११०००७