



चौखम्बा

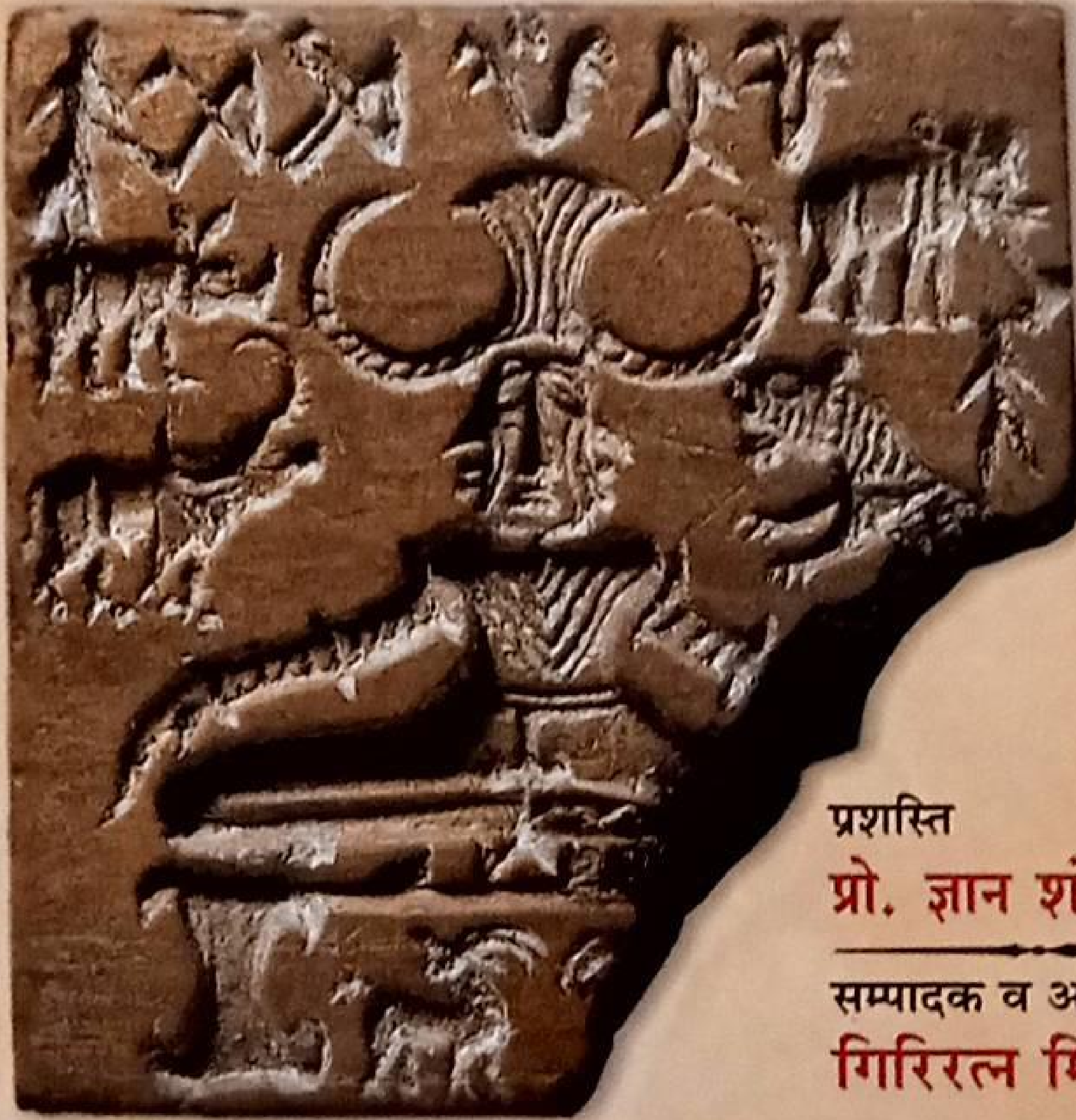
श्रीनिवासयोगीन्द्रविरचितम्

# हठयत्नावली

(हठयोग के सिद्धान्त व साधना के समस्त अंगों का प्रतिपादक महत्वपूर्ण ग्रन्थ)

मूल श्लोक, भूमिका, 'सर्वेश्वरी' हिन्दी व्याख्या, लघुप्रश्नोत्तरी,  
पारिभाषिक शब्दावली सहित

विभिन्न योग पाठ्यक्रमों के लिए अत्यन्त उपयोगी



प्रशस्ति

प्रो. ज्ञान शंकर सहाय

सम्पादक व अनुवादक

गिरिरत्न मिश्र



## अनुक्रमणिका

प्राक्कथन	iii	आदिनाथाद्यगुरुपरंपरा	24
प्रस्तावना	v	प्रथमोपदेश प्रश्नावली	26
<b>प्रथमोपदेश:</b>	<b>1-31</b>	<b>द्वितीयोपदेश:</b>	<b>32-83</b>
मन्त्रयोग	3	नी प्रकार के कुम्भक प्राणायाम	32
लययोग	3	सूर्यभेदी प्राणायाम	34
राजयोग	5	उज्ज्वयी कुम्भक	35
अष्टकर्म	8	सीत्कारी कुम्भक	36
चक्री-कर्म	9	शीतली कुम्भक	37
नीलि कर्म	10	भक्तिका कुम्भक	37
बाह्य नीली	11	भ्रामरी	39
आंतर नीलि	11	मूर्च्छा-कुम्भक	39
धौति	11	केवल कुम्भक	40
नेति-कर्म	12	भुजंगीकरणम्	41
वस्ति-कर्म	13	मुद्रा	41
वायु-वस्ति	14	महामुद्रा	42
जल-वस्ति	14	महाबंध	44
गजकरणी-कर्म	15	महावेध	46
त्रोटक-कर्म	16	ठड्डीयान-बन्ध	47
कपालभाति	17	मूल-बन्ध	49
षट्चक्र निरूपण	19	जालन्धर मुद्रा	51
मठ निर्माण निर्दर्शन	20	विपरीतकरणी मुद्रा	52
विहिताहार	21	वज्रोली	54
निषिद्धाहार	22	वज्रोली मुद्रा	55
साधक आचरण	23	नाली-परिमाण	55
योग-मार्ग की बाधाएं	23	मैथुन-वज्रोली (पुरुषों के लिए)	57

रज-बिन्दु रहस्य	58	फणीन्द्रासन	99
मैथुन-वज्रौली	60	पश्चिमोत्तानासनम्	100
(स्त्रियों के लिए)	61	शयितपश्चिमतानासन	100
सहजोलि	62	विचित्रकरणी आसन	100
अमरोली	63	योगनिद्रासनम्	101
शक्तिचालिनी मुद्रा	65	विधूननम् आसन	101
खेचरी मुद्रा	68	पादपीडनासनम्	101
संकेत	72	कुक्कुटसन	102
द्वितीयोपदेश प्रश्नावली	84-116	उत्तानकूर्मासन	102
तृतीयोपदेश:	84	वृश्चिकासनम्	102
अष्टांगयोग	85	शवासन	103
आसन	88	प्राणायाम साधना के नियम	103
सिद्धासन	90	तृतीयोपदेश प्रश्नावली	107
भद्रासन	90	चतुर्थोपदेश:	117-133
सिंहासन	91	नादानुसंधान	118
पद्मासन	93	योगावस्था	120
मयूरासन	94	आरम्भावस्था	121
दण्डमयूर व पार्श्वमयूर	94	घटवस्था	121
पिण्डमयूरासन	95	परिचयावस्था	121
एकपादमयूरासन	95	निषपत्ति	122
भैरवासन	95	तत्त्व-श्रृष्टि वर्णन	123
कामदहन	95	पिण्ड-ब्रह्माण समन्वय	123
पाणिपात्रासन	96	प्रमुख नाडियां	124
धनुरासनम्	96	ज्ञान योग	127
स्वस्तिकासन	96	तत्त्व संग्रह	128
गोमुखासनम्	96	सांख्य मत	128
वीरासनम्	97	पौराणिक मत	128
मण्डूकासन	97	तन्त्र मार्ग	129
मर्कटसन	97	वैशेषिक	129
मत्स्येन्द्रासन	98	सांख्य	129
निरालम्बनमासनम्	98	चतुर्थोपदेश प्रश्नावली	131
सौरासन	99	पारिभाषिक शब्दावली	134-157
एकपादासन	99		