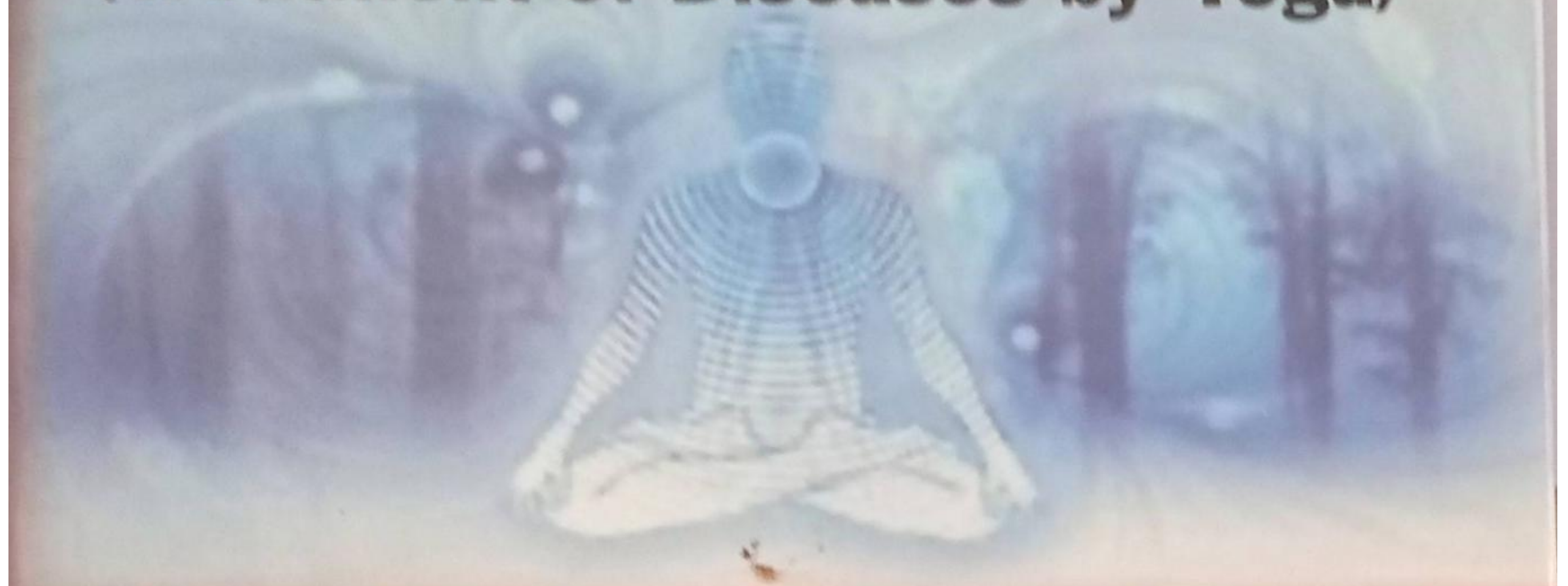
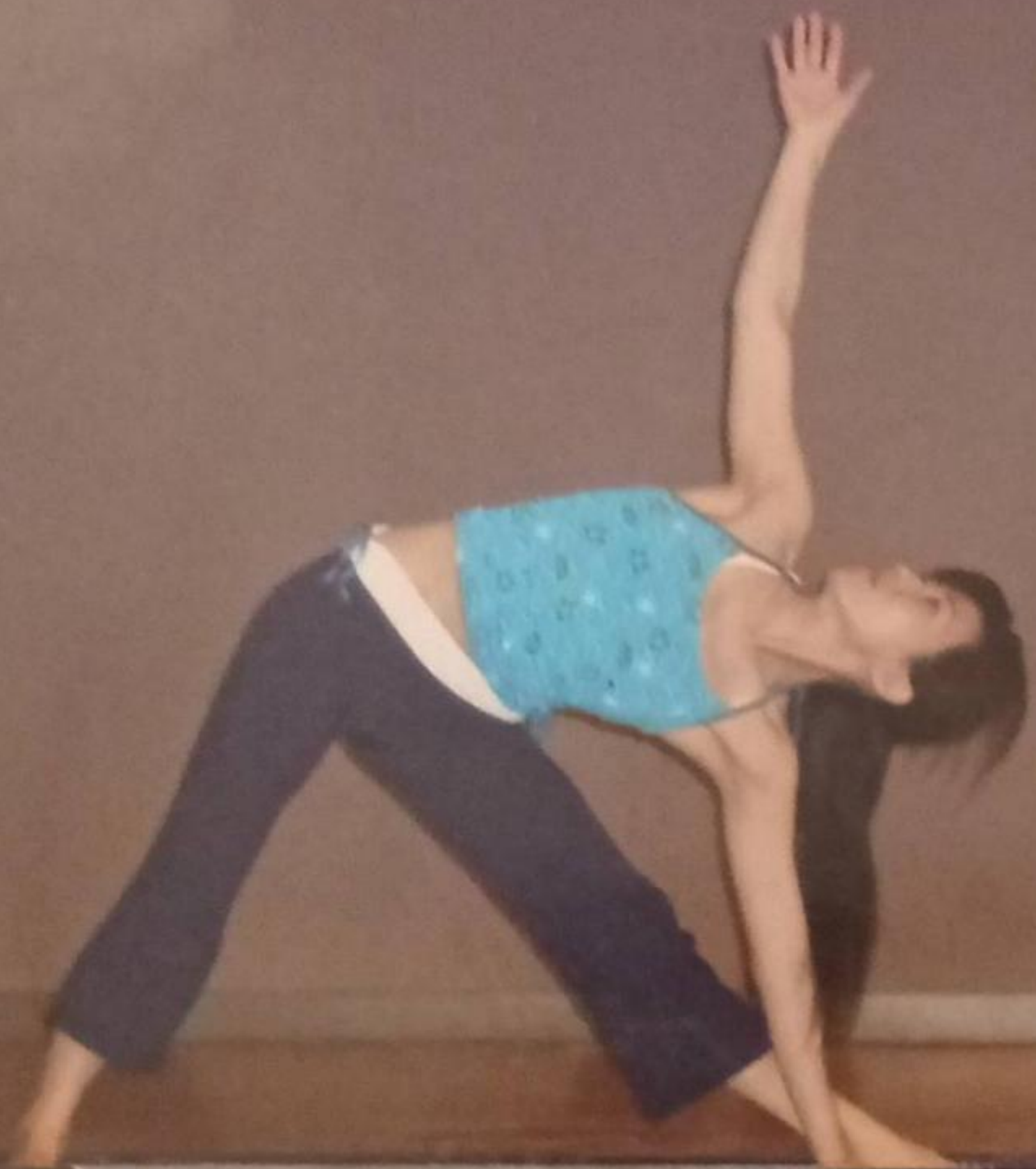


# योग द्वारा रोगों का उपचार

(Treatment of Diseases by Yoga)



एन. सरीन





## अनुक्रम

| क्रम | विवरण                                 | पृष्ठ सं० |
|------|---------------------------------------|-----------|
| 1.   | योग क्या है ? .....                   | 1         |
| 2.   | आधुनिक युग में योग का प्रभाव.....     | 8.        |
| 3.   | आन्तरिक स्वच्छता का रहस्य .....       | 13.       |
| 4.   | दिनचर्या .....                        | 18.       |
| 5.   | विधार्थी का आहार .....                | 22.       |
| 6.   | योग साधना के साधक तथा बाधक तत्व ..... | 25.       |
| 7.   | मानव शरीर .....                       | 29.       |
| 8.   | सूक्ष्म व्यायाम .....                 | 41.       |
| 9.   | सूर्यनमस्कार.....                     | 55.       |
| 10.  | योगासन .....                          | 63.       |