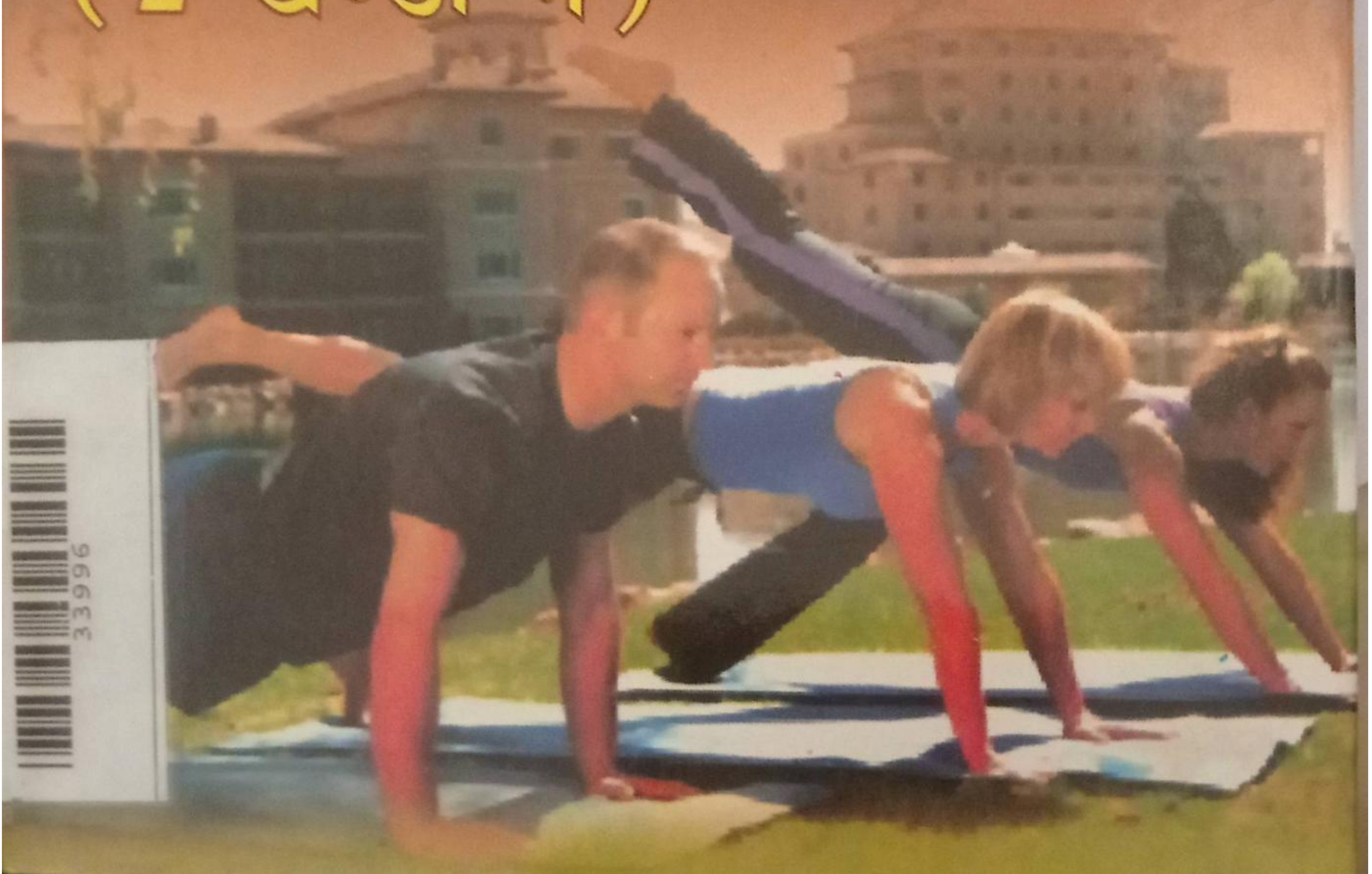


आहार, स्वास्थ्य एवम् योग शिक्षा

(2 खण्डों में) डॉ० जावेद अली



खण्ड - II

भाग-III

योग और मनोरंजन

अनुक्रम

| | |
|---|----|
| 1. योग की जानकारी | 1 |
| - योग की परिभाषा व दर्शन | 1 |
| - योग की दार्शनिकता | 2 |
| - झूठे सन्त-विद्वानों के विरुद्ध सच्चा धार्मिक पथ-साहित्य | 3 |
| - योग व वेदों की शिक्षा सुखी सम्पन्न दीर्घ जीवन प्रदान करती है। | 4 |
| - योग के लक्ष्य व उद्देश्य | 6 |
| - योग के विभिन्न प्रकार | 8 |
| - योग का शैक्षणिक महत्त्व | 14 |
| 2. योगाभ्यास | 22 |
| - अष्टांग योग का दर्शन एवं पद्धति | 22 |
| - यम की विशेषताएं | 23 |
| - आचरण के 10 पारंपरिक नियम (यम) | 25 |
| - ईश्वरीय कृपा का मार्ग श्री स्वामी चिदानंद | 28 |
| - दर्शन, मनोविज्ञान और योगाभ्यास श्री स्वामी चिदानंद | 29 |
| - शुद्धिकरण की प्रक्रिया | 34 |

| | |
|---|----|
| - सूत्र नेति की डोरी की देखभाल | 35 |
| - उपयोग | 36 |
| - नासिका शोधन पात्र (नसल क्लिजिंग पॉट) | 38 |
| - नासिका शोधन | 39 |
| - नमकीन घोल बनाने के लिए | 40 |
| - अपने नासिका शोधन पात्र को भरने के लिए | 41 |
| - नाक साफ करने की क्रिया विधि | 41 |
| - क्रिया-विधि का पूर्ण करना | 43 |
| - नासिका शोधन पात्र की स्वच्छता | 43 |
| - सावधानियां और चेतावनियां | 43 |
| - नाक की स्वच्छता | 44 |
| - बंध और मुद्रा | 45 |
| - मुद्रा तथा बंध के निर्देश | 46 |
| - बंध | 47 |
| - क्रिया: पूर्व-मुद्रा | 47 |
| - बंध की क्रिया- विधि | 48 |
| - सिद्धासन | 48 |
| - शारीरिक प्रभाव | 48 |
| - प्राचीन ग्रंथों में उल्लेख | 52 |
| - उड्डन बंध | 53 |
| - पूर्व-मुद्रा | 54 |
| - बंध की क्रिया-विधि | 54 |
| - बंध की मुद्रा त्यागने के लिए | 55 |
| - बंध के महत्वपूर्ण पक्ष | 55 |
| - शारीरिक प्रभाव | 56 |
| - अवधि | 57 |

| | | |
|----|---|----|
| - | सावधानी | 58 |
| - | प्राचीन ग्रंथि में उल्लेख | 58 |
| - | मूलबंध | 59 |
| - | बंध की क्रिया-विधि | 60 |
| - | प्राचीन ग्रंथों में उल्लेख | 61 |
| - | महामुद्रा | 62 |
| - | महा बंध | 63 |
| - | महा वेधा | 63 |
| - | योग मुद्रा | 63 |
| - | विपरीतकरणी (शीर्षासन) | 64 |
| - | विभिन्न रूप | 67 |
| - | खंचरी मुद्रा | 76 |
| - | वज्रोली मुद्रा | 77 |
| - | शक्ति चालन मुद्रा | 78 |
| - | योनि मुद्रा | 79 |
| - | अन्य मुद्राएं | 79 |
| - | यौगिक तथा अयौगिक व्यायामों के मध्य अंतर | 79 |
| - | शारीरिक रूप से योग के प्रभाव | 84 |
| 3. | योग चिकित्सा से परिचय | 88 |
| - | यौगिक स्वास्थ्य विज्ञान | 88 |
| - | उचित जीवनशैली के लाभ | 88 |
| - | योग के निवारक तथा आरोग्यकारक प्रभाव | 90 |
| - | दमा (अस्थमा) | 91 |
| - | श्वसन सम्बन्धी समस्याएं (रेस्पिरेशन प्रॉब्लम्स) | 92 |
| - | उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेसर) | 92 |
| - | दर्द की देखभाल (पेन मैनेजमेन्ट) | 93 |

| | |
|---|-----|
| - कमरदर्द (बैक पेन) | 93 |
| - गठिया (आर्थराइटिस) | 93 |
| - वजन घटाना (वेट रिडक्शन) | 94 |
| - तनाव से सम्बन्धित रोग तथा योग | 94 |
| - चयापचयी विसंगतियां (मेटाबोलिक डिस्टर्बेन्स) | 95 |
| - रोग के संलक्षण (डिसीज सिन्ड्रोम) | 95 |
| - योग से बचाव (यौगिक प्रिवेन्शन) | 98 |
| - उच्चरक्तचाप में योग के लाभ (बेनेफिट्स ऑफ योगा फार हायपरटेंशन) | 99 |
| - योग की नैदानिक भूमिका (थेरेप्यूरिक रोल ऑफ योगा) | 101 |
| - योग के आध्यात्मिक लाभ (स्परिटुयल बेनेफिट्स ऑफ योगा) आत्म जागृति (सेल्फअवेयरनेस) | 102 |
| - मानसिक कार्यक्षमता (मेन्टल परफार्मेंस) | 102 |
| - चित्त में बदलाव की जीवनीशक्ति (मूड चेंज एण्ड वाइटालिटी) | 103 |
| - घमण्ड (प्राइड) | 103 |
| - ज्ञान (नॉलेज) | 103 |
| - आधुनिक जीवन में योग की सार्थकता (रेलेवेन्स आफ योगा इन माडर्न लाइफ) | 104 |
| स्ट्रेस एण्ड स्ट्रेन | 104 |
| - तनावजनित प्रतिक्रिया तथा योग (योगा एण्ड स्ट्रेस रिस्पान्स) | 105 |
| - तनावजनित प्रतिक्रिया पर हालिया शोध (करेण्ट रिसर्च आन दी स्ट्रेस रेस्पान्स) | 111 |
| 4. योग द्वारा तनाव की प्रक्रिया रोकना | 116 |

| | |
|--|-----|
| - विश्रांति की चट्टतियां | 118 |
| - तनाव क कारण | 121 |
| - तनाव का निवारण | 123 |
| - मनो-शारीरिक विश्रांति | 125 |
| - योग में श्वास का महत्व | 126 |
| - शारीरिक व्यायाम की विशेषताएं | 127 |
| - श्वासन चिकित्सा प्रणाली में दैनिक जीवन में योग | 128 |
| - शशाकासन | 128 |
| - मेरू अकारनासन | 129 |
| - नधूनों व सायनस की सफाई (नेति) | 130 |
| - प्राणायाम-नाडी शोधन | 131 |
| - दैनिक जीवन में योग और हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्त चाप) | 132 |
| - हृदय तथा वाहिकाओं में प्रशिक्षण हेतु योग | 133 |
| - उत्थित लोलासन | 135 |
| - न्यरोलॉजी (स्नायु विज्ञान) में योग | 135 |
| - आर्थियोपेडिक्स (विकृत अंग उपचार) के लिए योग | 137 |
| - एक पाद प्रणामासन | 138 |
| - योग सम्मत खुराक | 139 |
| - रोगों से सुरक्षा के लिए योग के पांच सिद्धान्त | 143 |
| - खाद्य-श्रेणियां | 144 |
| - यौन-शक्ति व दीर्घ यौन आनंद हेतु योग | 148 |
| - जीवन-श्रृंखला | 156 |
| - ब्रह्मांड-भ्रम या वास्तविकता | 156 |
| - प्रायोगिक प्रतिरूप | 157 |

| | |
|---|-----|
| - दोहरा उद्देश्य | 160 |
| - श्वास, विचार एवं वीर्य | 161 |
| - प्रारंभिक अग्नि के साथ ठहरे | 161 |
| - आसन व प्राणायाम | 162 |
| - पद्मासन (लोटस पोज) | 162 |
| - सिद्धासन (परफेक्ट एकमप्लीस्ट् योग) | 163 |
| - स्वास्तिकासन | 164 |
| - वज्रासन (थंडरबोल्ट पोज) | 166 |
| - सिंहासन | 168 |
| - शवासन | 170 |
| - मकरासन (क्रोकोडायल पोज) | 172 |
| - शीर्षासन (हैडस्टैंड) | 174 |
| - सर्वांगासन (शोल्डर स्टैंड) | 180 |
| - हलासन | 183 |
| - मत्स्यासन | 185 |
| - अर्ध मत्स्येंद्रासन | 187 |
| - पद्महस्तासन (फोरवर्ड पोस्चर, फोरवर्ड बैंड पोस्चर, हैन्डस एंड फीट पोस्चर) | 191 |
| - धनुरासन क्रिया-विधि | 193 |
| - भुजंगासन | 195 |
| - योग मुद्राएं या आसन | 199 |
| - प्राणायाम (श्वसन सम्बन्धी व्यायाम) | 199 |
| 5. मनोरंजन | 227 |
| - कैम्पस में मनोरंजन | 227 |
| - कर्मचारी सेवाएं और मनोरंजन | 228 |
| - म्यूनिसिपल मनोरंजन | 228 |
| - रिजोर्ट और निजी मनोरंजन | 228 |

| | | |
|---|---|-----|
| - | यूथ और कम्युनिटीज एजेंसिज | 228 |
| - | मनोरंजन के उद्देश्य | 229 |
| - | अवकाश, खेल और मनोरंजन के व्यायाम | 231 |
| - | मनोरंजन कार्यक्रमों का आयोजन और प्रशासन | 235 |
| - | कैम्पिंग | 266 |