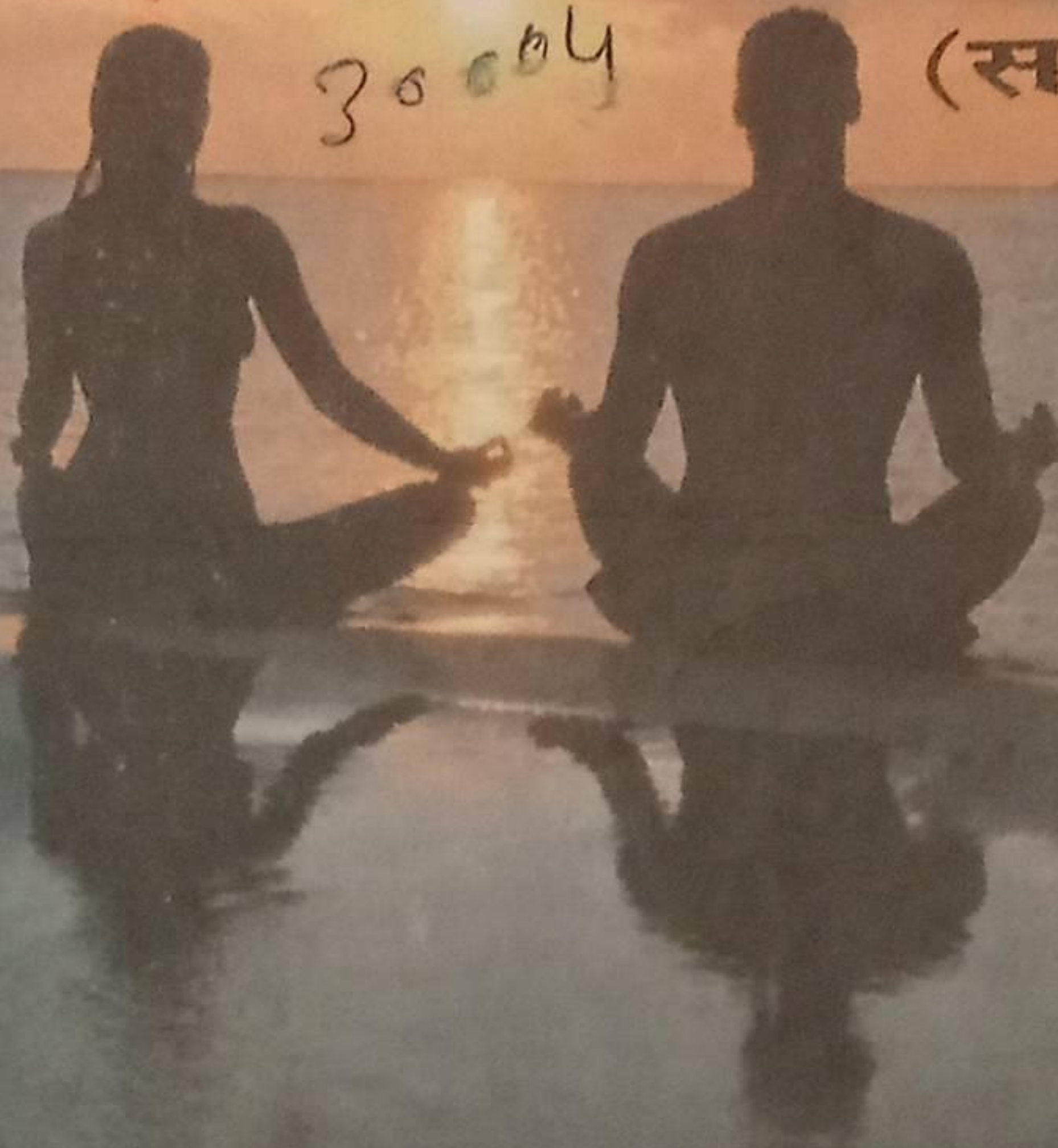


आबिद रिजवी

योग, योगासन और प्राणायाम

30004

(सचित्र)



जीवन को निरोगी, स्वस्थ व सक्रिय बनाए रखने वाले
योग और योगासनों की लाभकारी व उपयोगी पुस्तक

विषय - सूची

क्र०सं०	विवरण	पृ०सं०	क्र०सं०	विवरण	पृ०सं०
1.	योग क्या है?	9	42.	शयनोत्थासन	52
2.	पद्मासन	12	43.	शुक्रासन	53
3.	उत्थित पद्मासन	13	44.	उत्तमांगासन	54
4.	सिद्धासन	14	45.	अर्द्धउत्थितासन	55
5.	आनन्द मदिरासन	15	46.	योग मुद्रासन	56
6.	शुक आसन	16	47.	स्कन्ध चालनासन	57
7.	हस्त-पाद लोपासन	17	48.	तुलासन	57
8.	पादादिरासन	18	49.	चतुष्कोणासन	58
9.	चातक आसन	19	50.	अर्द्धकूर्मासन	59
10.	गोदुहासन	20	51.	मूलासन	60
11.	भेक आसन	21	52.	कमलासन	60
12.	बद्धपद्मासन	22	53.	एकपाद ग्रीवासन	61
13.	हनुमान आसन	23	54.	धनुराकर्षण आसन	62
14.	योगमुद्रा आसन	24	55.	शशांकासन	63
15.	बद्धपद्मासन योगमुद्रा	25	56.	वकासन	64
16.	वज्रासन योगमुद्रा	26	57.	तौलांगुलासन	65
17.	ज्ञानमुद्रा आसन	27	58.	अंजनेयासन	66
18.	ब्रह्मांजलि आसन	28	59.	हंसासन	67
19.	वज्रासन	29	60.	सर्पासन	68
20.	गोमुखासन	30	61.	शलभासन	69
21.	जानुशिरासन	31	62.	शवासन	70
22.	गर्भासन	32	63.	पवनमुक्तासन	71
23.	अर्द्धमत्स्येन्द्रासन	33	64.	उष्ट्रासन	72
24.	पूर्ण मत्स्येन्द्रासन	34	65.	गोरक्षासन	73
25.	कमर चक्रासन	35	66.	उदर शयानासन	74
26.	पादांगुष्ठासन	36	67.	सेतुबन्धनासन	75
27.	चतुष्कोणासन	37	68.	कन्धरासन	76
28.	एकहस्त भुजासन	38	69.	हस्तशीर्ष चक्रासन	77
29.	द्विहस्त भुजासन	39	70.	पादशिरासन	78
30.	द्विपाद शिरासन	40	71.	नौका आसन	78
31.	कन्दपीडनासन	41	72.	चकोरी आसन	79
32.	वीरासन	42	73.	खगासन	79
33.	सिंहासन	43	74.	वृश्चिकासन	80
34.	ऊर्ध्व पश्चिमोत्तानासन	44	75.	शीर्षपाद विलोमासन	81
35.	त्रिकोणासन	45	76.	भ्रूणासन	82
36.	गुप्तासन	46	77.	मकारासन	83
37.	योनि आसन	47	78.	भृंगासन	84
38.	एकपाद भुजासन	48	79.	शिथिलासन	85
39.	आकर्णधनुरासन	49	80.	सूर्य नमस्कार की बारह अवस्थायें	86
40.	पर्वतासन	50			
41.	प्राणासन	51			

क्र.सं.	विवरण	पृ.सं.	क्र.सं.	विवरण	पृ.सं.
81.	विकोण वा कोणासन	91	125.	टिड्डी-आसन	132
82.	मरुडासन	92	126.	भ्रमणासन	133
83.	हस्तपादांगुष्ठासन	93	127.	अर्द्ध-चक्रासन विधि-1	134
84.	उत्कटासन	94	128.	वातायनासन	135
85.	विपरीत हस्तपादासन	95	129.	पाद-हस्तासन	136
86.	कटिपालासासन	95	130.	पाद-चालनासन	137
87.	भूमिपाद शिरासन	96	131.	नाभि-दर्शनासन	138
88.	क्रोधासन	96	132.	कर्ण-पीडासन	139
89.	एकपाद जानुस्पर्शासन	97	133.	संकटासन	140
90.	वृक्षासन	97	134.	शीर्षासन	141
91.	हस्त कटिपादासन	98	135.	ताडासन	142
92.	कोणासन	99	136.	योग-निद्रासन	143
93.	मत्स्यासन	100	137.	विपरीतकर्णी-मुद्रासन	144
94.	मयूरासन	101	138.	हस्त-पादासन	145
95.	सुखासन	102	139.	द्विहस्त-पादांगुष्ठासन	146
96.	अर्द्ध-शलभासन	103	140.	प्रार्थनासन	147
97.	घनुरासन	104	141.	स्थित प्रार्थनासन	148
98.	पश्चिमोत्तानासन	105	142.	प्राणायाम	149
99.	उत्तानपादासन	106	143.	पट्कर्म क्रियायें	154
100.	अर्द्ध-उत्तानपादासन	107	144.	प्राणायाम की विधियां	169
101.	हलासन-1	108	145.	बन्ध तथा मुद्रायें	177
102.	हलासन-2	109	146.	योगासन और योग क्रियाओं द्वारा रोग निदान	182
103.	सर्वांगासन	110	147.	रोगों में हितकर यौगिक क्रियायें	183
104.	सुप्त वज्रासन	111	148.	योगासन और प्राणायाम के नियम एवं लाभ	186
105.	मत्स्येन्द्रासन	112	149.	योगासन के लिये निषेध नियम	189
106.	द्विपाद पवन-मुक्तासन	113	150.	योगाभ्यास और पट्कर्म के आवश्यक नियम	190
107.	महावीरासन	114	151.	योगासन और पट्क्रियाओं के नियम	192
108.	कुक्कुटासन	115	152.	योग द्वारा स्वास्थ्य	193
109.	कूमासन	116	153.	योगाभ्यास के स्वर्णिम सूत्र	194
110.	चक्रासन	117	154.	प्राणायाम के आवश्यक नियम और निर्देश	196
111.	एक पादासन	118	155.	शंख-प्रक्षालन क्या है?	198
112.	चरण उद्धृतासन	119	156.	नाडियां तथा चक्र	199
113.	अतिपृष्ठ नमितासन	120	157.	कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करना	201
114.	कोण सन्तुलनासन	121	158.	योगाभ्यासी के लिये सन्तुलित भोजन	203
115.	सन्तुलासन	122			
116.	समत्वासन	123			
117.	उपविष्टासन	124			
118.	हरिकासन	125			
119.	गृद्धासन	126			
120.	त्रिभुजासन	127			
121.	दण्डासन	128			
122.	पर्यकासन	129			
123.	शयनासन	130			
124.	सुप्त-कोणासन	131			