

# योग भगाए योग

स्वामी अक्षय आत्मानंद



25614

प्रतिभा प्रतिष्ठान, नई दिल्ली

## विषय-सूची

|  | पृष्ठ |
|--|-------|
| 1. आत्मावलोकन  | 5     |
| 2. कब्ज : एक परिचय   | 13    |
| कंजूस का गुण कब्ज, कंजूसी की घोषणा, शाब्दिक नौक-झोंक, जिसके पांव न फटी बिवाई, फिर रोगी की हुई लुटाई, जायें तो जायें कहाँ? गैर जिम्मेदाराना हरकत, सम्पन्नता बनाम मूर्खता, महात्मा गांधी का चिन्तन, पाप का बाप : अस्पताल, बेचारे भूले-भटके लोग, आधुनिक निष्कर्ष, एलोपैथी का क्रूर व्यापार।         |       |
| 3. रोगोत्पत्ति   | 27    |
| दवाओं की दुकानदारी, दवा और बीमारियों का महाभारत, "आत्मनिर्भर बनना सीखें, प्रकृति की अद्भुत व्यवस्था, जीवन जीना" सीखें, जीवन का सम्पर्क केन्द्र, रोगोत्पत्ति का कारण, उदर विकार, मानसिक व स्नायविक विकार, रक्ताल्पता और रक्तविकार, सबकी जड़ एक।   |       |
| 4. स्वास्थ्य-रक्षा के उपाय   | 46    |
| स्वास्थ्य, एक क्लिष्ट परिभाषा, स्वास्थ्य-प्राप्ति, संघर्ष विधि, मानसिक तैयारी, शारीरिक सामर्थ्य, आध्यात्मिक चेतना, सन्तुलित आहार, सम्यक् श्रम, सम्यक् विश्राम, नींद का विज्ञान, स्वार्थी नहीं समाजसेवक बनें, सादा जीवन उच्च विचार।   |       |
| 5. कोष्ठबद्धता   | 65    |
| शरीर-विज्ञान, पाचन संस्थान, मुख और लार ग्रन्थि, सावधान रहें, भोजननलिका, आमाशय, पक्वाशय, यकृत, अग्न्याशय, छोटी आंत, बड़ी आंत, विसर्जन क्रिया, मूत्र-प्रणाली, गुर्दे (वृक्क), गुर्दों की क्रियाशीलता, गुर्दों का महत्त्व, मूत्राशय, मूत्र उत्पादन का नियमन, मूत्र विसर्जन द्वार, सारगर्भित अध्ययन। |       |

### 6. कृब्ज से छुटकारा

कृब्ज होने ही मत दीजिये, वास्तविक कोष्ठबद्धता, कठिनाइयां-  
 ही-कठिनाइयां, दिनचर्या, लेटकर किये जाने वाले योगासन,  
 यकृत-प्लीहा आसन, कटि ऊर्ध्वासन, साधार विपरीतकरणी मुद्रा,  
 विपरीतकरणी आसन, मत्स्यासन, नौकासन, धनुरासन, मकरासन,  
 बैठकर किये जाने वाले आसन, वज्रासन, वज्रासन-परिवार,  
 सुप्त वज्रासन, पर्यकासन, शशांकासन, शिशु आसन, आनन्द  
 मदिरासन, पादादिरासन, सिंहासन, पश्चिमोत्तानासन, पूरक आसन,  
 समवर्गीय आसन, उष्ट्रासन, खड़े रहकर किये जाने वाले योगासन,  
 सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, पृष्ठ कटि चक्रासन, पाद-हस्त आसन,  
 जानुशिरासन, ग्रीवा पृष्ठ चक्रासन, दण्डासन, कूर्मासन, उदराकर्षण  
 क्रिया, अग्निसार क्रिया, मकरासन, शंकाओं का निराकरण, पवन  
 मुक्तासन, शंख प्रक्षालन क्रिया, शंख प्रक्षालन विधि।

### 7. कृब्ज निवारक उषःपान

आहार चिकित्सा।