

## અનુક્રમણિકા

### ૧. યોગ

૧.૧. યોગ એટલે શું ?

૧.૨ યોગના અંગો

### ૨. યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

### ૩. યૌગિક ષટ્ક્રિયાઓ

### ૪. રીકાઈનીંગ કસરતો

### ૫. સૂર્યનમસ્કાર

### ૬. યોગાસન

૬.૧ યોગાસનનો અર્થ

૬.૨ યોગાસનનું મહત્ત્વ

૬.૩ યોગાસનના અભ્યાસીને સૂચનો

૬.૪ યોગાસન સિદ્ધિ

૬.૫ યોગાસનના પ્રકારો

૧. પીઠ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો

૨. પેટ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો

૩. બેસીને કરવાનાં આસનો

૪. ઊભા રહીને કરવાનાં આસનો

### ૭. યૌગિક શોધન ક્રિયાઓ - ષટ્કર્મ

### ૮. પ્રાણાયામ

૮.૧ પ્રાણાયામનો અર્થ

૮.૨ પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ

૮.૩ પ્રાણાયામનાં મહત્ત્વના અંગો

૮.૪ પ્રાણાયામ મુદ્રા

૮.૫ પ્રાણાયામમાં ઉપયોગી બંધો

૮.૬ પ્રાણાયામના અભ્યાસીને સૂચનો

૮.૭ પ્રાણાયામની પૂર્વતૈયારીઓ

૮.૮ પ્રાણાયામના પ્રકારો

### ૯. વિવિધ રોગોમાં યોગાસન અને પ્રાણાયામ