

विषयानुक्रमणिका

क्र.सं.	पृष्ठ सं.
अथ प्रथमः पादः (Atha prathamah pādaḥ)	7
आसनम् (Āsanam)	7
प्रथमो भागः (Prathamo bhāgaḥ)	13
ऋजुदण्डासनम् (R̥judanḍāsanam)	13
प्रणामासनम् (Praṇāmāsanam)	16
ताडासनम् (Tāḍāsanam)	18
तिर्यक्ताडासनम् (Tiryaktāḍāsanam)	19
कटिवक्रासनम् (Kaṭivakrāsanam)	20
पाददण्डासनम् (Pādadanḍāsanam)	21
ताण्डवासनम् (Tāṇḍavāsanam)	23
विजयासनम् (Vijayāsanam)	25
धनुष्टङ्कारासनम् (Dhanuṣṭaṅkāraśanam)	26
गरुडासनम् (Garuḍāsanam)	26
वृक्षासनम् (Vṛkṣāsanam)	28
ध्रुवासनम् (Dhruvāsanam)	29
वातायनासनम् (Vātāyanāsanam)	30
हस्तपादाङ्गुष्ठासनम् (Hastapādāṅguṣṭhāsanam)	31
दण्डजानुमूर्धासनम् (Daṇḍajānumūrdhāsanam)	32
ध्वजासनम् (Dhvajāsanam)	32
त्रिविक्रमासनम् (Trivikramāsanam)	34
नटराजासनम् (Naṭarājāsanam)	35
लास्यासनम् (Lāsyaśanam)	37
आलीढासनम् (Ālīḍhāsanam)	38
प्रत्यालीढासनम् (Pratyālīḍhāsanam)	39
अञ्जितासनम् (Añcitāsanam)	40
मण्डलायतासनम् (Maṇḍalāyatāsanam)	40
देवासनम् (Devāsanam)	41
काली-आसनम् (Kālī-āsanam)	41
प्रपदकाली-आसनम् (Prapadakālī-āsanam)	42
चन्द्रासनम् (Candrāsanam)	43
चक्रासनम् (Cakrāsanam)	45

लघुचक्रासनम् (Laghucakrāsanam)	47
सेतुचक्रासनम् (Setucakrāsanam)	48
चक्रबन्धासनम् (Cakrabandhāsanam)	48
डिम्बासनम् (Ḍimbāsanam)	50
मोहिनी-अस्त्रासनम् (Mohinī-astrāsanam)	51
अर्धपादहस्तासनम् (Ardhapādahastāsanam)	51
पादहस्तासनम् (Pādahastāsanam)	52
अर्धोत्तानासनम् (Ardhottānāsanam)	53
उत्तानासनम् (Uttānāsanam)	55
कोणासनम् (Koṇāsanam)	57
त्रिकोणासनम् (Trikoṇāsanam)	57
अर्धपार्श्वोत्तानासनम् (Ardhapārśvottānāsanam)	58
पार्श्वोत्तानासनम् (Pārśvottānāsanam)	59
कैलाशासनम् (Kailāśāsanam)	59
मलयासनम् (Malayāsanam)	60
अर्धपादोत्तानासनम् (Ardhapādottānāsanam)	61
पादोत्तानासनम् (Pādottānāsanam)	61
चरणायुधासनम् (Caraṇāyudhāsanam)	62
टिट्ठिभासनम् (Tittibhāsanam)	62
भृङ्गी-आसनम् (Bhṛṅgī-āsanam)	64
विमानासनम् (Vimānāsanam)	64
सारसासनम् (Sārasāsanam)	66
पक्षि-आसनम् (Pakṣi-āsanam)	67
प्रत्यङ्गासनम् (Pratyāṅcāsanam)	67
आसन्दिकासनम् (Āsandikāsanam)	68
उत्कटासनम् (Utkāṭāsanam)	71
स्थित-उत्कटासनम् (Sthita-utkāṭāsanam)	72
स्थितायतासनम् (Sthitāyatāsanam)	74
मलासनम् (Malāsanam)	75
पाशासनम् (Pāśāsanam)	76
श्येनासनम् (Śyenāsanam)	76
अष्टावक्रासनम् (Aṣṭāvakrāsanam)	77
खञ्जनासनम् (Khañjanāsanam)	80
कौण्डिन्यासनम् (Kauṇḍinyāsanam)	81
तापसासनम् (Tāpasāsanam)	82
शङ्करासनम् (Śaṅkarāsanam)	82
पादाङ्गुष्ठासनम् (Pādāṅguṣṭhāsanam)	83
वीरभद्रासनम् (Vīrabhadrāsanam)	86

पार्श्वकोणासनम् (Pārśvakoṇāsanam)	87
वज्राङ्गासनम् (Vajrāṅgāsanam)	89
अश्वसञ्चालनासनम् (Aśvasañcālanāsanam)	90
आञ्जनेयासनम् (Āñjaneyāsanam)	90
उत्तानपृष्ठासनम् (Uttānaprṣṭhāsanam)	93
नतहनुमदासनम् (Natahanumadāsanam)	94
परिघासनम् (Parighāsanam)	94
कुन्तासनम् (Kuntāsanam)	96
उत्थितजिह्वासनम् (Utthitajihmāsanam)	96
उत्थितराजकपोतासनम् (Utthitarājapotaśsanam)	97
उपवेशासनम् (Upaveśāsanam)	97
कश्यपासनम् (Kaśyapāsanam)	98
वशिष्ठासनम् (Vaśiṣṭhāsanam)	99
विश्वामित्रासनम् (Viśvāmitrāsanam)	100
युद्धासनम् (Yuddhāsanam)	100
मार्जारासनम् (Mārjārāsanam)	101
पर्वतासनम् (Parvatāsanam)	101
श्वानासनम् (Śvānāsanam)	102
सुतरमृगासनम् (Sutaramṛgāsanam)	103
बकासनम् (Bakāsanam)	104
हस्तवृक्षासनम् (Hastavṛkṣāsanam)	105
शिवलिङ्गाकारासनम् (Śivaliṅgākārāsanam)	109
कोकिलासनम् (Kokilāsanam)	109
द्वितीयोः भागः (Dvitiyo bhāgaḥ)	111
दण्डासनम् (Daṇḍāsanam)	111
सुखासनम् (Sukhāsanam)	112
सहजासनम् (Sahajāsanam)	113
गुर्वासनम् (Gurvāsanam)	114
सिद्धासनम् (Siddhāsanam)	114
स्वस्तिकासनम् (Svastikāsanam)	115
अर्धपद्मासनम् (Ardhapadmāsanam)	115
पद्मासनम् (Padmāsanam)	116
बद्धपद्मासनम् (Baddhapadmāsanam)	118
योगमुद्रासनम् (Yogamudrāsanam)	118
पद्मगर्भासनम् (Padmagarbhāsanam)	119
कुक्कुटासनम् (Kukkuṭāsanam)	120
पद्मबकासनम् (Padmabakāsanam)	120

सुप्तपद्मासनम् (Suptapadmāsanam)	121
मत्स्यासनम् (Matsyāsanam)	121
गुप्तपद्मासनम् (Guptapadmāsanam)	122
वज्रासनम् (Vajrāsanam)	123
मण्डूकासनम् (Maṇḍūkāsanam)	125
शशकासनम् (Śaśakāsanam)	125
सुप्तवज्रासनम् (Suptavajrāsanam)	126
वीरासनम् (Virāsanam)	126
पद्मवीरासनम् (Padmavīrāsanam)	127
सुप्तवीरासनम् (Suptavīrāsanam)	128
ब्रह्मचर्यासनम् (Brahmacaryāsanam)	128
सुप्तब्रह्मचर्यासनम् (Suptabrahmacaryāsanam)	129
सिंहासनम् (Simhāsanam)	129
गुप्तासनम् (Guptāsanam)	130
गोरक्षासनम् (Gorakṣāsanam)	130
भद्रासनम् (Bhadrāsanam)	132
कन्दासनम् (Kandāsanam)	133
भगासनम् (Bhagāsanam)	133
स्थितकुन्तासनम् (Sthitakuntāsanam)	134
गोमुखासनम् (Gomukhāsanam)	135
अनसूयासनम् (Anasūyāsanam)	135
भारद्वाजासनम् (Bhāradvājāsanam)	136
जिह्वासनम् (Jihmāsanam)	137
राजासनम् (Rājāsanam)	137
विरामासनम् (Virāmāsanam)	138
उलूकासनम् (Ulūkāsanam)	140
शावकासनम् (Śāvakāsanam)	141
पार्श्वसूचि-आसनम् (Pārśvasūci-Āsanam)	142
हिन्दोलासनम् (Hindolāsanam)	143
पादस्कन्धासनम् (Pādaskandhāsanam)	144
ओङ्कारासनम् (Ōṅkārāsanam)	146
कालभैरवासनम् (Kālabhairavāsanam)	146
द्विपादस्कन्धासनम् (Dvipādaskandhāsanam)	146
कुमुदासनम् (Kumudāsanam)	147
गर्भपिण्डासनम् (Garbhapiṇḍāsanam)	147
अंसपादासनम् (Aṃsapādāsanam)	148
सरघासनम् (Saraghāsanam)	149

उत्थितटिडिभासनम् (Utthitaṭṭibhāsanam)	149
सूर्ययन्त्रासनम् (Sūryayantrāsanam)	150
क्रौञ्चासनम् (Krauñcāsanam)	151
उत्थितपश्चिमोत्तानासनम् (Utthitapaścimottānāsanam)	153
पश्चिमोत्तानासनम् (Paścimottānāsanam)	153
जानुमूर्धासनम् (Jānumūrdhāsanam)	154
मरीचि-आसनम् (Marīci-Āsanam)	156
लूतासनम् (Lūtāsanam)	157
कूर्मासनम् (Kūrmāsanam)	158
भूनमनासनम् (Bhūnamanāsanam)	159
समकोणासनम् (Samakoṇāsanam)	159
मेरुदण्डासनम् (Merudaṇḍāsanam)	160
विपरीतमुखासनम् (Viparītamukhāsanam)	161
आकर्णधनुरासनम् (Ākarṇadhanurāsanam)	162
वक्रासनम् (Vakrāsanam)	162
मत्स्येन्द्रासनम् (Matsyendrāsanam)	163
दोलासनम् (Dolāsanam)	164
स्थितनौकासनम् (Sthitanaukāsanam)	165
पीठिकासनम् (Pīṭhikāsanam)	166
पूर्वोत्तानासनम् (Pūrvottānāsanam)	167
हनुमदासनम् (Hanumadāsanam)	168
राजकपोतासनम् (Rājakapotāsanam)	169
बालखिल्यासनम् (Bālakhilyāsanam)	170
समसूचि-आसनम् (Samasūci-Āsanam)	171
वृषभासनम् (Vṛṣabhāsanam)	171
योगदण्डासनम् (Yogadaṇḍāsanam)	172
बन्धनासनम् (Bandhanāsanam)	173
वामनासनम् (Vāmanāsanam)	174
जानु-आसनम् (Jānu-Āsanam)	176
अर्धचन्द्रासनम् (Ardhacandrāsanam)	177
उष्ट्रासनम् (Uṣṭrāsanam)	178
मार्जारी-आसनम् (Mārjārī-Āsanam)	180
कपिञ्जलासनम् (Kapiñjalāsanam)	182
चतुरङ्गासनम् (Caturaṅgāsanam)	182
मयूरासनम् (Mayūrāsanam)	184
मयूरी-आसनम् (Mayūrī-Āsanam)	185
शीर्षासनम् (Śīrṣāsanam)	186
सालम्बशीर्षासनम् (Sālambaśīrṣāsanam)	188

योगर्षियोगनिघण्टुः

निरालम्बशीर्षासनम् (Nirālambaśīrṣāsanam)	192
वृश्चिकासनम् (Vṛścikāsanam)	194
सुप्तभेकासनम् (Suptabhekāsanam)	196
दर्दुरासनम् (Dardurāsanam)	197
शुभस्वस्तिकासनम् (Śubhasvastikāsanam)	197
तृतीयो भागः (Tṛtīyo Bhāgaḥ)	198
पृष्ठबलेन संविश्य विधेयान्यासनानि (Prṣṭhabalena saṁviśya vidheyānyāsanāni)	198
सुप्तदण्डासनम् (Suptadaṇḍāsanam)	198
शवासनम् (Śavāsanam)	198
उत्तानपादासनम् (Uttānapādāsanam)	199
नौकासनम् (Naukāsanam)	199
मारोत्तानासनम् (Mārottānāsanam)	200
सुप्तवृक्षासनम् (Suptavṛkṣāsanam)	201
विश्रामासनम् (Viśrāmāsanam)	201
मर्कटासनम् (Markaṭāsanam)	202
सुप्तजिह्वासनम् (Suptajihvāsanam)	202
एकपादासनम् (Ekapādāsanam)	203
अर्धहलासनम् (Ardhahalāsanam)	204
सर्वाङ्गासनम् (Sarvāṅgasanam)	204
हलासनम् (Halāsanam)	206
कर्णपीडासनम् (Karnaṇpīḍāsanam)	207
पिण्डासनम् (Piṇḍāsanam)	208
सुप्तपश्चिमोत्तानासनम् (Suptapaścimottānāsanam)	208
जानुनासासनम् (Jānunāsāsanam)	209
सुप्तत्रिविक्रमासनम् (Suptatrivikramāsanam)	209
उपधानासनम् (Upadhānāsanam)	210
गर्भासनम् (Garbhāsanam)	210
सुप्तकोणासनम् (Suptakoṇāsanam)	211
सुप्तटिट्ठिभासनम् (Suptaṭiṭṭhibhāsanam)	212
पादाङ्गुष्ठनासास्पर्शासनम् (Pādāṅguṣṭhanāsāsparśāsanam)	212
सुखबालासनम् (Sukhabālāsanam)	212
सुप्तगोमुखासनम् (Suptagomukhāsanam)	213
जठरासनम् (Jaṭharāsanam)	214
पवनमुक्तासनम् (Pavanamuktāsanam)	214
सुप्तमत्स्यासनम् (Suptamatsyāsanam)	215
कटि-उत्तानासनम् (Kaṭi-Uttānāsanam)	216
कन्धरासनम् (Kandharāsanam)	216

मूर्धासनम् (Mūrdhāsanam)	217
सेतुबन्धासनम् (Setubandhāsanam)	217
सुप्तासनम् (Suptāsanam)	218
अनन्तासनम् (Anantāsanam)	219
चतुर्थो भागः (Caturtho bhāgaḥ)	222
उदरबेलन संविश्य विधेयान्यासनानि (Udarabalena saṁviśya vidheyānyāsanāni)	222
मकरासनम् (Makarāsanam)	222
दण्डप्रणामासनम् (Daṇḍapraṇāmāsanam)	223
त्रिशूलासनम् (Triśūlāsanam)	224
साष्टाङ्गप्रणामासनम् (Sāṣṭāṅgapraṇāmāsanam)	224
विपरीतनौकासनम् (Viparītanaukāsanam)	225
शलकासनम् (Śalakāsanam)	225
बालासनम् (Bālāsanam)	226
गोधासनम् (Godhāsanam)	226
भूत्रिविक्रमासनम् (Bhūtrivikramāsanam)	226
पशु-आसनम् (Paśu-Āsanam)	227
भेकासनम् (Bhekāsanam)	227
अरण्यासनम् (Araṇyāsanam)	228
पिपीलासनम् (Pipilāsanam)	228
नागिन्यासनम् (Nāginyāsanam)	229
शुनकासनम् (Śunakāsanam)	229
भुजङ्गासनम् (Bhujaṅgāsanam)	230
वर्तिकासनम् (Vartikāsanam)	232
सुप्तडिम्बासनम् (Suptaḍimbāsanam)	233
जतुकासनम् (Jatukāsanam)	233
भूनाटराजासनम् (Bhūnaṭarājāsanam)	234
घेरण्डासनम् (Gheraṇḍāsanam)	235
धनुरासनम् (Dhanurāsanam)	235
शलभासनम् (Śalabhāsanam)	238
गण्डभेरुण्डासनम् (Gaṇḍabheruṇḍāsanam)	240
विपरीतबालखिल्यासनम् (Viparītabālahilyāsanam)	241
पञ्चमो भागः (Pañcama bhāgaḥ)	241
प्रथमोऽनुभागः (Prathamo'nubhāgaḥ)	243
सामूहिकासननामकः (Sāmūhikāsanānamakaḥ)	243
(क) सूर्यनमस्कारः (Sūryanamaskāraḥ)	244
(ख) चन्द्रनमस्कारः (Candranamaskāraḥ)	246
(ग) भूमिनमस्कारः (Bhūminamaskāraḥ)	249
द्वितीयोऽनुभागः (Dvitiyo'nubhāgaḥ)	253

योगर्षियोगनिघण्टुः

समूहगताभ्यासनामकः (Samūhagatābhyāsanāmakah)	253
(क) युगलासनानि (Yugalāsanāni)	254
(ख) स्तूपयोगः (Stūpayogaḥ)	257
तृतीयोऽनुभागः (Tṛtīyo'nubhāgaḥ)	261
मल्लस्तम्भादिनामकः (Mallastambhādināmakah)	261
(क) मल्लस्तम्भासनानि (Mallastambhāsanāni)	263
(ख) रज्ज्वासनानि (Rajjvāsanāni)	265
अथ द्वितीयः पादः (Atha dvitīyaḥ pādaḥ)	269
प्राणायामः (Prāṇāyāmaḥ)	269
तत्र प्राणायामनामानि (Tatra prāṇāyāmanāmāni)	272
कुम्भकनामानि (Kumbhakanāmāni)	274
अथ तृतीयः पादः (Atha tṛtīyaḥ pādaḥ)	276-310
बन्ध-मुद्रा (Bandha-mudrā)	276
बन्धनामानि (Bandhanāmāni)	279
मुद्रानामानि (मुद्राओं के नाम) (Mudrānāmāni)	280
(क) एकहस्तमुद्रा (Ekahastamudrā)	280
(ख) संयुक्तहस्तमुद्रानामानि (Saṃyuktahastamudrānāmāni)	284
(ग) सशरीरमुद्रानामानि (Saśarīramudrānāmāni)	299
अथ चतुर्थः पादः (Atha caturthaḥ pādaḥ)	311-319
ध्यानम् (Dhyānam)	311
स्थूलध्याननामानि (Sthūladhyānanāmāni)	313
सूक्ष्मध्याननामानि (Sūkṣmadhyānanāmāni)	317
अथ पञ्चमः पादः (Atha pañcamaḥ pādaḥ)	320-342
शोधनक्रिया (Śodhanakriyā)	320
धौतिक्रिया (Dhautikriyā)	323
वस्तिक्रिया (Vastikriyā)	325
नेति-क्रिया (Neti-Kriyā)	326
त्राटकम् (Trāṭakam)	326
नौलिक्रिया (Naulikriyā)	327
कपालभातिः (Kapālabhātiḥ)	327
नासादन्तिः (Nāsādantiḥ)	328
विरेचनम् (Virecanam)	328
नस्यम् (Nasyam)	328
नासापानाम् (Nāsāpānam)	329
रक्तमोक्षणम् (Raktamokṣaṇam)	329
स्नेहनम् (Snehanam)	330

स्वेदनम् (Svedanam)	330
उद्वर्तनम् (Udvartanam)	332
कर्णकर्म (Karnakarma)	332
मुखशोधनम् (Mukhasodhanam)	333
ष्ठीवनम् (Ṣṭhīvanam)	333
मूर्धतैलम् (Mūrdhatailam)	333
नेत्रकर्म (Netrakarma)	334
धाराकर्म (Dhārākarma)	334
परिषेकः (Pariṣekaḥ)	335
उपनाहः (Upanāhaḥ)	335
पिण्डस्वेदनम् (Piṇḍasvedanam)	336
मर्दनम् (Mardanam)	336
धूपनम् (Dhūpanam)	336
सूर्यतापचिकित्सा (Sūryatāpacikitsā)	337
उपवासः (Upavāsaḥ)	337
मृदाचिकित्सा (Mṛdācikitsā)	338
स्नानचिकित्सा (Snānacikitsā)	338
वेष्टनम् (लपेट) Veṣṭanam (Lapeṭa)	339
गन्धोपचारः (Gandhopacāraḥ)	339
मर्मचिकित्सा (Marmacikitsā)	340
चूषणम्/चषकणम् (Cūṣaṇam/Caṣakaṇam)	340
वातमोक्षणम् (Vātamokṣaṇam)	341
अग्निकर्म (Agnikarma)	341
पिचुकर्म (Picukarma)	341
लेपनम् (Lepanam)	342
करणाप्यायन-क्रिया (Karaṇāpyāyana-Kriyā)	342
अथ षष्ठः पादः (Atha ṣaṣṭhaḥ pādah)	343-378
यौगिकव्यायामः (Yaugikavyāyāmah)	343
प्रथमो भागः (Prathamo bhāgaḥ)	346
तत्रादौ स्थूलव्यायामः (Tatrādaū sthūlavvyāyāmāḥ)	346
(क) सर्वाङ्गसुन्दरनामानि (Sarvāṅgasundaranāmāni)	346
(ख) यौगिकव्यायामनामानि (Yaugikavyāyāmanāmāni)	347
(ग) दण्डोपवेशनव्यायामनामानि (Daṇḍopaveśanavyāyāmanāmāni)	348
द्वितीयो भागः (Dvītiyo bhāgaḥ)	350
सूक्ष्मव्यायामाः (Sūkṣmavyāyāmāḥ)	350
1. तत्र प्रथम ऊर्ध्वकायविकासकः (Tatra prathama ūrdhvakāyavikāśakaḥ)	350
(क) तत्राक्षिसञ्चालनक्रियाभिधस्य नामानि (Tatrākṣisañcālanakriyābhidhasya nāmāni)	351

योगर्षियोगनिघण्टुः

(ख) ओष्ठसञ्चालनक्रियाभिधस्य नामानि (Oṣṭhasaṅcālanakriyābhidhasya nāmāni)	351
(ग) हनुसञ्चालनक्रियाभिधस्य नामानि (Hanusaṅcālanakriyābhidhasya nāmāni)	352
(घ) ग्रीवासञ्चालनक्रियाभिधस्य नामानि (Grīvāsaṅcālanakriyābhidhasya nāmāni)	352
2. मध्यकायविकासकः (Madhyakāyavikāsakaḥ)	353
3. अधस्कायविकासकः (Adhaskāyavikāsakaḥ)	354
तृतीयो भागः (Tṛtīyo bhāgaḥ)	356
आत्मरक्षाशस्त्राभ्यासश्च (Ātmarakṣāśāstrābhyāsaśca)	356
आत्मरक्षाशस्त्राभ्यासादयःप्रकाराः (Ātmarakṣāśāstrābhyāsādayaḥprakārāḥ)	359
(1) दण्डप्रचालन-परिचयः (Daṇḍapracālana-paricayaḥ)	360
दण्डप्रयोगनामानि (Daṇḍaprayoganāmāni)	362
(2) खड्गप्रचालन-परिचयः (Khaḍgapracālana-paricayaḥ)	363
खड्गप्रयोगनामानि (Khaḍgaprayoganāmāni)	365
(3) भल्लप्रयोग-परिचयः (Bhallaprayoga-paricayaḥ)	365
भल्ल/शूलप्रयोगनामानि (Bhalla/Śūlaprayoganāmāni)	367
(4) धनुर्विद्या-परिचयः (Dhanurvidyā-paricayaḥ)	367
धनुर्विद्याभेदः (Dhanurvidyābhedāḥ)	368
(5) नियुद्धम्-परिचयः (Niyuddham-paricayaḥ)	369
नियुद्ध-प्रहारनामानि (Niyuddha-prahāranāmāni)	370
(6) कलरी-परिचयः (Kalarī-paricayaḥ)	372
कलरी-भेदाः (Kalarī bhedāḥ)	375
परिशिष्टम् (Pariśiṣṭam)	379-454
आसनादि-सूची (Āsanādi-Sūcī)	379