

B.Sc. Yoga, 1<sup>st</sup> Semester

Paper - II : Introduction of Hatha Yoga and It's Texts

# घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय

(Role of Shuddhi Prakriya in preventive and curative Health )

Dr. Ram Kishore  
Assistant Professor (Yoga)  
School of Health Sciences  
CSJM University, Kanpur

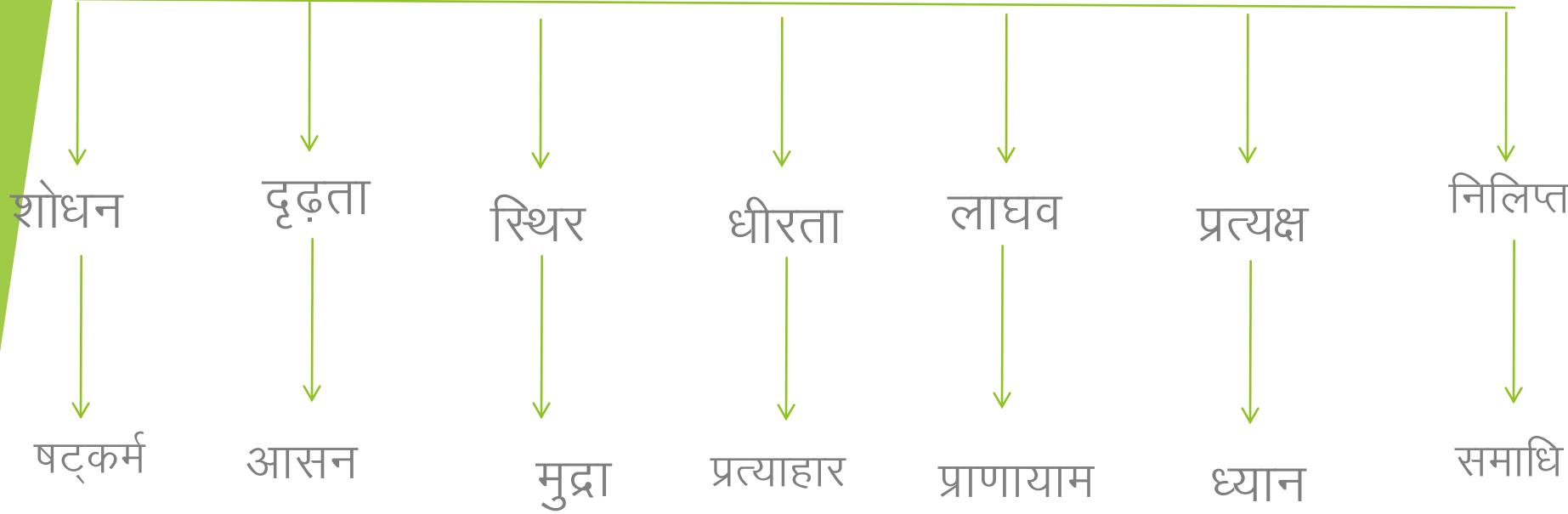
# घेरण्ड संहिता

## सप्तसाधन

- |      |        |         |       |      |           |           |
|------|--------|---------|-------|------|-----------|-----------|
| 1.   | 2.     | 3.      | 4.    | 5.   | 6.        | 7.        |
| शोधन | दृढ़ता | स्थिरता | धीरता | लाघव | प्रत्यक्ष | निर्लिप्त |
- 
- ```
graph TD; 1[1.] --> shodhan[शोधन]; 2[2.] --> drudha[दृढ़ता]; 3[3.] --> sthirata[स्थिरता]; 4[4.] --> dhirata[धीरता]; 5[5.] --> laghu[लाघव]; 6[6.] --> pratyaksha[प्रत्यक्ष]; 7[7.] --> nirlipita[निर्लिप्त]
```

# धेरण्ड संहिता

## सप्तअंग

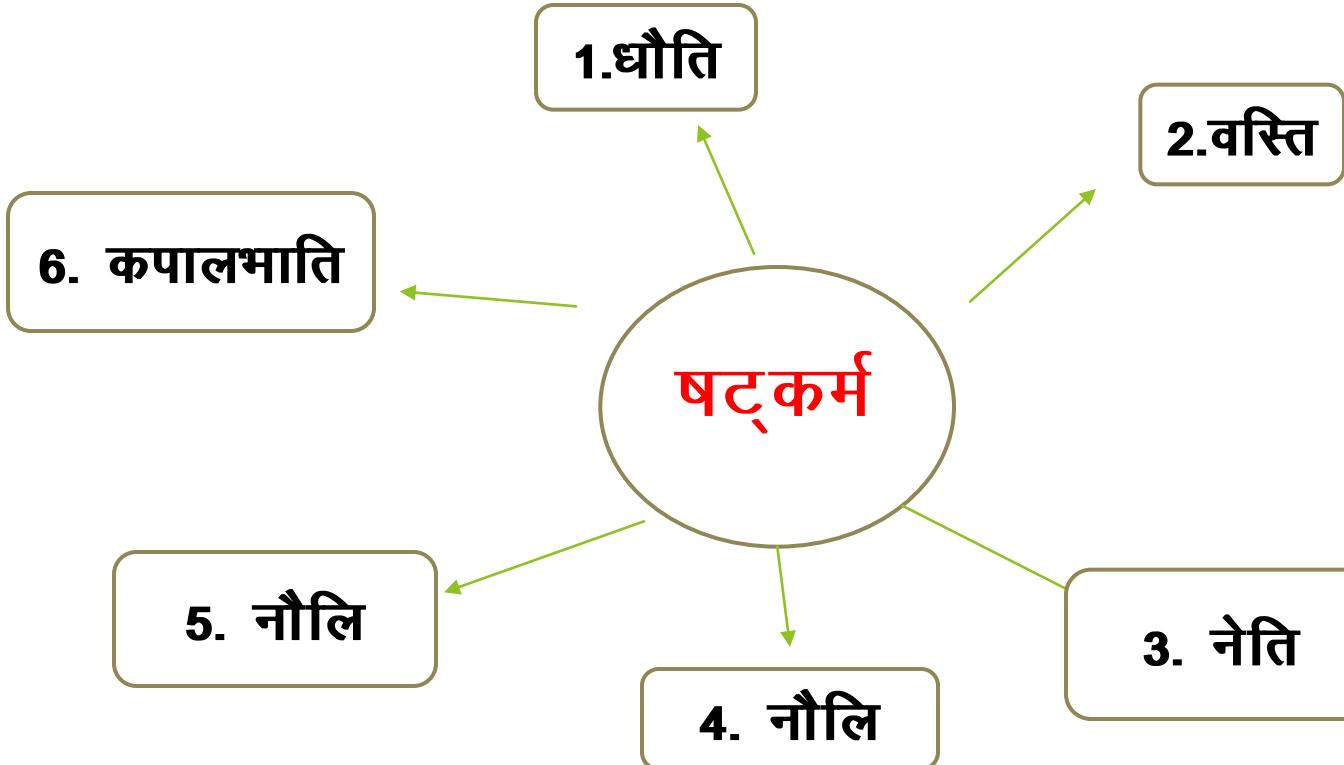


# धेरण्ड संहिता

## सप्तअंग

|         |     |        |            |           |       |       |
|---------|-----|--------|------------|-----------|-------|-------|
| षट्कर्म | आसन | मुद्रा | प्रत्याहार | प्राणायाम | ध्यान | समाधि |
| 6       | 32  | 25     | 1          | 8         | 3     | 6     |

# घट 'शुद्धि षट्कर्म



धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिः लौलिकी त्राटकं तथा ।  
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि समाचरेत् ॥ घेरण्ड संहिता 1 / 12



धन्यवाद