

योग और जीवन - शैली :-

1. योगासनों द्वारा रोगों को से बचाव।
2. योगासनों से मोटापा न बढ़े और फुलीयो बना रहता है।

* आसन :- शरीर को वह मुद्रा है, जो कि मूलक से ध्यान में बैठने के लिए प्रयोग होती है तथा बाद में हर योग तथा आधुनिक योग के विभिन्न योग आसनों में जैसे - तिकोनासन, पद्मासन, शवासन, शीर्षासन, सतुलन बाल आदि।

*** आसन के प्रकार

* ताडासन :- दोनों पैरों को मिलाकर तथा दोनों हाथों की हथेलियाँ को बगल में रखकर सीधे खड़े हो जाए।

• विधी :- पैरों के बल खड़े होकर श्वास भरते हुए हाथ आकाश की ओर खींचते रहे।

⊕ टाडिया भी उठा ले।

⊕⊕ थोड़ी देर इसी स्थिति में रहे।

⊕⊕⊕ इस आसन को 5 बार करें।

⊗ लाभ :- शरीर में स्फूर्ति और लम्बाई बढ़ती है। इसके करने से प्रसव पीड़ा में कमी आती है। लकवे में लाभ होता है।

रक्त चाप डीक रहता है;

② सावधानियाँ

बीमार व्यक्ति को के लिए अच्छा है - रक्त
नहीं करना चाहिए।