

योग का महत्व

Date / /

प्रस्तावना → शरीर मन और आत्मा को नियंत्रित करने में योग मदद करता है। शरीर और मन को शांत करने के लिए यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनाता है। यह तनाव और चिंता का प्रबंधन करने में भी सहायता करता है और आपकी आराम से रहने में मदद करता है। योग आसन शक्ति, शरीर में लचीलेपन और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए जाना जाता है।

योग के फायदे → मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार

- (1) शरीर के मांसपेशीय और स्नायुमंड को ठीक करता है।
- (2) बेहतर पाचन तंत्र प्रदान करता है।
- (3) मानसिक तनाव को कम करता है।
- (4) अस्थिमा का इलाज करता है।
- (5) मधुमेह का इलाज करता है।
- (6) दिल संबंधी समस्याओं का इलाज करने में मदद करता है।
- (7) तनाव को कम करने में मदद करता है।
- (8) शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ावा देता है।
- (9) शक्ति में सुधार
- (10) मन और विचार नियंत्रण में मदद करता है।
- (11) चिंता, तनाव और अवसाद पर काबू पाने के लिए मन शांत रखता है।
- (12) तनाव को कम करने में मदद करता है।
- (13) रक्त परिसंचरण और मांसपेशियों के विश्राम में मदद करता है।

4) बचन बचाना
5) जोर से संरक्षण करता है।

ये सब योग के लाभ हैं। योग स्वास्थ्य और
आत्म-विकास के प्रति आपके प्राकृतिक प्रवृत्ति
पर कथन केन्द्रित करता है। योग सत्र में कुछ
रूप से व्यायाम, व्यायाम और योग आसन शामिल
होते हैं जो विभिन्न मांसपेशियों को सक्रिय करते
हैं। दवाओं, जो हमारे मानसिक और शारीरिक
स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं से बचने का
यह एक अच्छा विकल्प है। योग अभ्यास करने
के कुछ लाभों में से एक यह है कि यह
तनाव कम करने में मदद करता है। तनाव का
होना इन दिनों एक आम बात है। जिससे
शरीर और मन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
तनाव के कारण योग का स्रोत समय-इई
गूढ़न का इई, पीठ इई, सिर इई, लंबी से
दिना का बड़ा कना, दृष्टिगतों से पसीने आना
असंतोष, क्रोध, अनिद्रा और व्यायाम केन्द्रित करने
से असमर्थता जैसे गंभीर समस्याएं पैदा होती हैं।
समय गुजरने के साथ इन प्रकार की समस्याओं
का हलका करने में योग वास्तव में प्रभावी है।
यह एक व्यायाम का व्यायाम और सांस लेने के
व्यायाम से तनाव कम करने में मदद करता
है। और एक व्यक्ति के मानसिक चर्याण में
सुधार करता है। निर्यात अभ्यास मानसिक
स्पष्टता और शांति बनाता है। जिससे मन की
आराम मिलता है।

निष्कर्ष :-

योग एक बहुत ही उपयोगी अभ्यास है जिसे कम बहुत मात्रा में और पूरे कुछ मंत्रों के स्वास्थ्य समस्याओं, जो आज के जीवन शैली में सामान्य हैं से भी दूरस्थता पाने में मदद करता है।