

दैनिक जीवन में योग के 10 लाभ

वजन में कमी, एक मजबूत एवं लचीला शरीर, सुन्दर चमकती त्वचा, शांतिपूर्ण मन, अच्छा स्वास्थ्य-जो आप चाहते हैं, योग आपको देता है। योग को केवल कुछ आसनो द्वारा आंशिक रूप से समझा जाता है परंतु इसके लाभ का आंकलन केवल शरीर स्तर पर समझा जाता है। हम ये जानने में असफल रहते हैं कि योग हमें शारीरिक, मानसिक रूप से तथा श्वसन में लाभ देता है। जब आप सुन्दर विचारों के संग होते हैं तो जीवन यात्रा शांति, खुशी और अधिक ऊर्जा से भरी होती है।

हम योगाभ्यास के 10 लाभ की जानकारी दे रहे हैं।

1. [संपूर्ण स्वास्थ्य](#)
2. [वजन में कमी](#)
3. [चिंता से राहत](#)
4. [अंतस की शांति](#)
5. [प्रतिरोधक क्षमता में सुधार](#)
6. [अधिक सजगता संग जीना](#)
7. [संबंधों में सुधार](#)
8. [ऊर्जा में वृद्धि](#)
9. [बेहतर शारीरिक लचीलापन एवं बैठने का तरीका](#)
10. [बेहतर अंतर्ज्ञान](#)