योग

एक कला है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ता है और हमें मजबूत और शांतिपूर्ण बनाता है। **योग** आवश्यक है क्योंकि यह हमें फिट रखता है, तनाव को कम करने में मदद करता है और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखता है और एक स्वस्थ मन ही अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित करने में सहायता कर सकता है।

शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में **योग** हमारी बहुत 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 आपको आराम से रहने में मदद करता है।
योगदर्शन के उपदेष्टा महर्षि पतञ्जलि **'योग'** शब्द का अर्थ चित्तवृत्ति का निरोध करते हैं। प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति ये पञ्चविध् वृत्तियाँ जब अभ्यास एवं वैराग्यादि साधनों के द्वारा निरुद्ध हो जाती हैं और (आत्मा) अपने **स्वरूप** में अवस्थित हो जाता है, तब **योग** होता है।

योग करते समय आपको अपनी सांसों और आसान पर ध्यान केन्द्रित करना होता है जिससे शरीर के प्रति जागरूकता बढ़ती है. **योग** से मानसिक शक्ति बढ़ती है तथा इन्द्रियों को वश में करने की शक्ति आती हैएक्सरसाइज में कोई . **सिद्धांत नहीं** होता जबकि **योग** पांच **सिद्धांतों** पर आधारित हैसही भोजन :, सही सोच, सही सांसें, नियमित व्यायाम और आराम.

योग के प्रकार

- मंत्रयोग
- हठयोग
- लययोग
- राजयोग
- पतंजलि के **योग** सूत्र
- भगवद गीता
- हठयोग
- योगकारा बौद्धिक धर्म

योग का उद्धेश्य हमारे जीवन का समग्र विकास करना है। या इसे ऐसे कह सकते है कि जीवन का सर्वांगी विकास करना। सर्वांगी विकास से तात्पर्य यहा॑ शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक व सामाजिक विकास से है। ... **योग** एक ऐसा साधना विज्ञान है, जिसके द्वारा जन्मजन्मो के संस्कार क्षीण हो जाते हैं।-