

Date / /

ये सब योग के लाभ हैं। योग स्वास्थ्य और
आत्म-चिकित्सा के लिए आपके प्राकृतिक
शक्ति पर ध्यान केंद्रित करता है।
योग सत्र में मुख्य रूप से स्वास्थ्य ध्यान
और योग आसन शामिल होते हैं जो
विभिन्न मसपेशियों को मजबूत करते हैं।
दवाओं को धार मानसिक और शारीरिक
स्वास्थ्य के लिए धनिकारक है से
करने का यह एक अच्छा विकल्प है
जो योग अभ्यास करने के मुख्य लाभों
में से एक यह कि
यह तनाव को घटाने में मदद करता है
आम बात है जिससे शरीर और
मन पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है
उसका उल्लास एकमात्र योग है।

निष्कर्ष

योग एक बहुत ही उपयोगी अभ्यास है
जिससे शरीर बहुत आसान है
और यह कुछ गंभीर स्वास्थ्य संबंधी
समस्याओं को आपके जीवन
में से हटाने में मदद करता है।
जो भी सामान्य है से भी धनिकारक
पान में मदद करता है।

योग का महत्व

Date / 10/10

प्रस्तावना → शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में योग मदद करता है। शरीर और मन को शांत करने के लिए आराम और मुनसक अनुशासन का स्वरूप सुलभ बनाता है। यह तनाव और चिंता को खंडन करने में भी सहायता करता है और आपका आराम में रहने में मदद करता है। योग आसक्त शरीर में लचीलपन और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए जाता है।

योग के फायदे

- (1) शरीर के अंग और रक्ताङ्गों को ठीक करता है।
- (2) बेहतर पालन तंत्र प्रदान करता है।
- (3) अस्थि का उल्लास करता है।
- (4) मधुमेह का उल्लास करता है।
- (5) त्वचा चमकने में मदद करता है।
- (6) शक्ति और सहनशक्ति का बढ़ावा देता है।
- (7) मन और चेतना नियंत्रण में मदद करता है।
- (8) रुकने में सहायता करता है।
- (9) तनाव कम करने में मदद करता है।
- [10] दिल संबंधी बिगारियों का उल्लास करता है।