

योग क्या है

योग एक व्यायाम प्रकार का शैली है जिसके अन्तर्गत कई तरह के आश्विन आते हैं योग संस्कृत भाषा के धूल से बना हुआ है इस से शब्द का व्याकरणगत चेतना और राह से मिलन होता है भारत के आलवा दुनिया भर में प्रसिद्ध है इस का अन्तर्गत लाम होता है योग करने से मजबूत शरीर प्राप्त हो

योग के लाभ

- ① शरीर में फ़रती बनी रहता है
- ② शरीर रोग मुक्त हो जाता है
- ③ योग करने दिमाग और भाँ सन्तुलित मिलता है
- ④ शरीर का बज्ज बढ जाता योग करने से बज्ज कम होता है
- ⑤ योग करने से शरीर का मांस पेशिया मजबूत हो जाती है
- ⑥ योग करने से पचन तंत्र की क्रिया सह रहती है

योग प्रकार

- योग 6 प्रकार के होते हैं
- ① राजयोग ② ज्ञान योग ③ कर्म योग ④ भाक्तयोग
 - ⑤ द्योत योग ⑥ आसिनिव योग

Notes

- ① ज्ञान योग ⇒ ज्ञान योग से आत्मा सुख होती है ज्ञान योग का नाता इन्द्रमात्र से अधिक होता है यह योग को हठ माना जाता है
- ② कर्म योग ⇒ कर्म योग को मतलब सही मर्ी पर ले जना होता है
- ③ सात्विक योग ⇒ सात्विक योग इन्द्र की पूजा से जुड़ा होता है
- ④ हाट योग ⇒ इस योग से बड़ी या सन्नत सन्नत में बनी रहता है यह योग प्रचीन काल में स्थापित मानवियता करते थे
- ⑤ कुडलिनी योग ⇒ इस योग से मान पर आनंद पा पाया जा सकता है
- ⑥ राज योग ⇒ राज योग 8 प्रकार का होता है जिस पर बिबेक से आसता योग से जाना जाता है यह परा काल से मान का शक्ति मिलती है प्रणाल ⇒ धर्म, नियम, आशान, प्रणयम, प्रसाद, धारणा, ध्यान, समाधि /