

विश्व योग दिवस-२९ जून

योग प्राचीन भारत की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक साधना है। 'योग' शब्द संस्कृत भाषा से आया है और इसे शरीर और चेतना के संयोजन के प्रतीक के रूप में जाना जाता है

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य योग अभ्यास के कई लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाना है।



योग के दौरान क्या करे:

- स्थिर और शांत शरीर के साथ-साथ अच्छी नींद के बाद सुबह जल्दी उठने के बाद किया गया योग शरीरपर अच्छी प्रतिक्रिया प्रदान करता है।
- योगा को हमेशा खाली पेट यानी सुबह के समय बिना कुछ खाये करना चाहिए।
- नियमित रूप से स्वच्छ और साफ-सुथरे कमरे में या उन क्षेत्रों में जहां सूर्य की किरणे पड़ती हैं, वही योगाभ्यास करें।
- योगाभ्यास करने के लिए नियमित योगामॅट या मोटी चादर का उपयोग किया जाना चाहिए।
- किसी भी गड़बड़ी ओर शरीर को चोट पहुंचाए बिना और बिना किसी तनाव के, योग को नियमित रूप से, शांति से किया जाना चाहिए।

योग के दौरान क्या ना करे:

- योगासन के बाद किसी भी कठिन और तनावपूर्ण व्यायाम का अभ्यास न करें
- मासिक धर्म और गर्भावस्था के मामले में अपने चिकित्सक और अनुभवी योग शिक्षक के परामर्श के बाद ही योग किया जा सकता है।
- बुखार, कमजोरी या बीमारी या किसी सर्जरी से गुजरते समय योग से परहेज करना चाहिए। बीमारी पूरी तरह से ठीक होने के बाद, और आराम करने के बाद योग का अध्ययन शुरू करने से पहले डॉक्टर से परामर्श करें।
- पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों को योगाभ्यास अनिवार्य रूप से ना करणे दे।
- शराब या नाशिले पदार्थ का सेवन ना करे।