

## जागतिक योग दिवस-२१ जून

योग हा प्राचीन भारतातील शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक सराव आहे. 'योग' हा शब्द संस्कृत भाषेतून आला आहे आणि शरीर आणि चेतनाच्या संयोगाचे प्रतीक म्हणून ओळखला जातो

योग सरावा मुळे होणाऱ्या अनेक फायद्यांबाबत जगभरात जागरूकता वाढवण्याचा आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाचा उद्देश आहे.



### योगासने करताना काय करावे:

- स्थिर व शांत शरीर योग सरावास चांगला प्रतिसाद देते म्हणून रात्री चांगली शांत झोप झाल्या नंतर सकाळी लवकर उठून योग सराव करावा.
- योगासने नेहमी रिकामी पोटी म्हणजेच सकाळी उठल्यावर काहीही न खाता करावी.
- योगासने सराव नियमित स्वच्छ आणि नीट-नेटक्या खोलीत अथवा जिथे सूर्याची कोवळी किरणे पोहचतात अशा ठिकाणी करावा.
- आपल्या योगाचा अभ्यास नियमित योगामॅट अथवा जाड चादरीचा वापर करावा
- योगासने नियमित, शांतपणे, कोणतीही घाई-गडबड न करता तसेच शरीराला कोणत्याही प्रकारचा ताण-तणाव न देता करावा

### योगासने करताना काय करू नये:

- आपले योग आसन केल्यानंतर कोणताही कठीण व शरीरावर ताण निर्माण करणारा व्यायाम करू नये
- मासिक पाळी आणि गर्भधारणा अश्या स्थितीत आपल्या डॉक्टर आणि अनुभवी योग शिक्षकांशी सल्लामसलत केल्यानंतरच योगासने करावी.
- ताप, दुर्बलता किंवा आजारपण किंवा कोणत्याही शस्त्रक्रियाने ग्रस्त असताना योगासने सराव टाळावा. आजारपणातून पूर्ण बरे झाल्यानंतर तसेच विश्रांती नंतर योगाचा अभ्यास सुरू करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- पाच वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांना शिकवण्याची किंवा योगाभ्यास करण्यास भाग पाडू नये.
- योग करताना मध्यपान व आमली पदार्थांचे सेवन करू नका.