

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग एक एकीकृत अभ्यास है जो अच्छे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए कई लाभ प्रदान करता है।



## शारीरिक लाभ

योग लचीलेपन, शक्ति, में सुधार और संतुलन करता है



## तनाव में कमी

योग विशेष श्वास और ध्यान अभ्यास करके शांत और आराम करने का एक तरीका है। यह आपके शरीर को शांत और स्थिर महसूस करने में मदद करता है।



## बेहतर मुद्रा

यह कोर की मांसपेशियों को मजबूत करता है, सही करता है, असंतुलन और रीढ़ की हड्डी पर दबाव कम कर देता है, जिसके परिणामस्वरूप आसन और पीठ दर्द बेहतर होता है।



## मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

योग तनाव के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है और मूड में सुधार कर समग्र भावनात्मक लचीलेपन में है।



## ऊर्जा में बढ़त

योगाभ्यास शरीर को स्फूर्ति प्रदान कर, परिसंचरण में सुधार, और ऊर्जा स्तर में वृद्धि कर सकता है।

