

आंतरराष्ट्रीय योग दिवस

योग हा एक एकीकृत सराव आहे जो चांगल्या शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्यासाठी अनेक फायदे प्रदान करतो.



शारीरिक लाभ

योगामुळे लवचिकता, ताकद, आणि समतोल वाढते



तणाव कमी करणे

योगामध्ये खोल श्वास घेणे, ध्यान आणि विश्रांतीचे तंत्र समाविष्ट आहे, जे शरीराला सक्रिय करण्यास मदत करतात



उत्तम शारीरिक ठेवण

हे कोर स्नायू मजबूत करते, असंतुलन दुरुस्त करते, आणि मणक्यावर ताण कमी करते, ज्याच्या परिणामी शारीरिक ठेवण चांगले होते आणि पाठदुखी कमी होते



मानसिक आरोग्यात सुधार

योगासने तणावाचे लक्षणे दूर करण्यास मदत करू शकतात आणि मूड सुधारून एकूण भावनिक लवचिकता वाढवण्यास मदत करतात.



वाढलेली ऊर्जा

योगासनांमुळे शरीराला स्फूर्ती मिळते, ज्याने रक्त प्रवाह सुधारते नि शरीराची ऊर्जा पातळी वाढते

