

5. प्रकृति विरोधी जीवन शैली में सुधार करना
6. बृहद दृष्टिकोण का विकास करना।
7. मानसिक शक्ति प्रदान करना।
8. उत्तम शारीरिक क्षमता का विकास करना।
9. शारीरिक रोगों से मुक्त करना।
10. मदिरापान तथा मादक द्रव्य व्यसन से मुक्त कराना।

योग का लक्ष्य

योग के निम्न लक्ष्य बताये गये हैं :-

1. शारीरिक शुद्धि
2. मानसिक शक्ति
3. आध्यात्मिक सुख
4. स्वयं से साक्षात्कार
5. जीवन में सफलता की प्राप्ति
6. ध्यान शक्ति की वृद्धि
7. कर्तव्यों का पालन
8. मोक्ष प्राप्ति
9. मनो-सामाजिक समन्वय



योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देश एवं सावधानियाँ

योगाभ्यास करते समय योगाभ्यासी को निम्नलिखित दिशा निर्देशों एवं सिद्धान्तों का पालन करना अनिवार्य है।

योगाभ्यास से पूर्व

1. शौच-शौच का अर्थ है शोधन, यह योगाभ्यास के लिए महत्वपूर्ण एवं पूर्व अपेक्षित क्रिया है। इसके अन्तर्गत आस-पास का वातावरण, शरीर एवं मन की शुद्धि की जाती है।
2. योगाभ्यास शांत वातावरण में शरीर एवं मन को शिथिल करके किया जाना चाहिए।
3. योगाभ्यास खाली पेट करना चाहिए, यदि अभ्यास के समय कमजोरी महसूस हो, तो गुनगुने पानी में थोड़ा सा शहद मिलाकर लेना चाहिए।
4. योगाभ्यास मल एवं मूत्र विसर्जन करने के उपरान्त प्रारम्भ करना चाहिए।

