

5. अभ्यास करने के लिए चटाई, दरी, कंबल अथवा योग मैट का प्रयोग करना चाहिए।
6. अभ्यास करते समय सूती वस्त्र या आरामदायक वस्त्रों का प्रयोग करना चाहिए, जिससे योगाभ्यासी को आसन करने में सुविधा हो।
7. थकावट, बीमारी, जल्दबाजी एवं तनाव की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए।
8. यदि पुराने रोग, पीड़ा एवं हृदय संबंधी समस्याएँ हो तो ऐसी स्थिति में योगाभ्यास प्रारम्भ करने से पूर्व चिकित्सक अथवा योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।
9. गर्भावस्था एवं मासिक धर्म के समय योग करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

### योगाभ्यास का समय

1. अभ्यास सत्र प्रार्थना अथवा स्तुति से प्रारम्भ करना चाहिए क्योंकि प्रार्थना अथवा स्तुति मन एवं मस्तिष्क को विश्रान्ति प्रदान करने के लिए शान्त वातावरण निर्मित करते हैं।



2. योगाभ्यास आरामदायक स्थिति में शरीर एवं श्वास-प्रश्वास की सजगता के साथ धीरे-धीरे प्रारम्भ करना चाहिए।
3. अभ्यास के समय श्वास-प्रश्वास की गति नहीं रोकनी चाहिए जब तक कि आपको ऐसा करने के लिए विशेष रूप से कहा न जायें।
4. श्वास-प्रश्वास सदैव नाक से ही लेना चाहिए, जब तक कि आपको अन्य विधि से श्वास-प्रश्वास लेने के लिए न कहा जायें।

### सामान्य योग अभ्यासक्रम

1. अभ्यास के समय शरीर को शिथिल रखें और शरीर को सख्त नहीं करें। शरीर को किसी भी प्रकार के झटके से बचायें।
2. अपनी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के अनुसार ही योगाभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के अच्छे परिणाम आने में कुछ समय लगता है इसलिए लगातार और नियमित अभ्यास बहुत आवश्यक है।
3. प्रत्येक योगाभ्यास के लिए निर्देश एवं सावधानियाँ

