

तथा सीमाएं होती हैं। ऐसे निर्देशों को सदैव अपने मन में रखना चाहिए।

4. योग सत्र का समापन सदैव ध्यान एवं गहन मौन तथा शान्ति पाठ से करना चाहिए।

योगाभ्यास के बाद

1. अभ्यास के 20-30 मिनट के बाद ही स्नान करना चाहिए।
2. अभ्यास के 20-30 मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए।



योग एवं जीवन

स्वास्थ्य जीवन की अमूल्य निधि है। अस्वस्थ व्यक्ति से जीवन में किसी भी प्रकार के विकास की परिकल्पना नहीं की जा सकती है। इसलिए स्वास्थ्य को जीवन का मुख्य आधार माना गया है। स्वास्थ्य के सर्वांगीण विकास के लिए योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। योग शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य पूर्ण स्थिति का निर्माण करता है। योग जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को स्पर्श करके रोग मुक्त जीवन जीने की प्रेरणा प्रदान करता है।

