# पाठ 15
# योग अभ्यास : सकारात्मक व्यक्तित्व

> योग शरीर, मन और आत्मा को सुव्यवस्थित रखने की विधि है। यह हमारे देश की सांस्कृतिक परम्परा है जो सतत रूप से क्रियाशील है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं प्रायोगिक विधियों के कारण यह आज भी उतनी ही प्रभावी है।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के ''युज'' धातु से हुई है जिसका अर्थ है जोड़ना, संयुक्त होना या मिलना। योग एक प्राचीन सुव्यवस्थित एवं परिष्कृत पद्धिति है। योग भारत की अमूल्य तथा महत्वपूर्ण धरोहर है जो आज भी उतनी ही उपयोगी है जो हजारों वर्ष पूर्व थी। योग ऋषियों और योगियों के अनुसंधानों एवं अनुभवों के कारण सदैव लोकप्रिय और जीवनोपयोगी रहा है। यह आज के समय में भी उपयोगी है।

योग शास्त्र मन व शरीर की परस्पर निर्भरता को मानता है। योग मन एवं शरीर दोनों के लिए इस प्रकार के अभ्यास को प्रस्तुत करता है जिसमें दोनों का समन्वित विकास होकर एक संतुलित मनो–शारीरिक (दैहिक) स्थिति स्थापित होती है।

शरीर के मन पर होने वाले प्रभावों की अपेक्षा, मन का शरीर पर होने वाला प्रभाव अधिक प्रबल रहता है। इसलिए महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग में यम–नियम को आसन व प्राणायाम से पहले स्थान दिया है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन वाली कहावत इस प्रभाव को स्पष्ट करती है। स्वस्थ व्यक्ति शान्त स्वभाव के तथा निर्बल और बीमार व्यक्ति चिड़चिड़े स्वभाव के होते हैं, यह अनुभव सर्वविदित है। मन का भावनात्मक रूप से शरीर पर विशेषतया नाड़ी व अंतःस्रावी ग्रन्थियों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, माया, मत्सर, दया, प्रशंसा, श्रद्धा एवं भक्ति इत्यादि मानवीय भावनायें है।

ये भावनायें अपनी तीव्रता से हमारे शरीर पर प्रभाव डालती है। यदि ये भावनाएं तीव्र और आकस्मिक रहें तो घातक हो सकती हैं। योगाभ्यास (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी) के अभ्यास से भावनाओं के ऊपर नियंत्रण आता है। आचरण में शुचिता आ जाने से व्यक्तित्व में निखार आता है। योगाभ्यास से सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। योगाभ्यास के इस प्रभाव के कारण ही आज यह लोकप्रिय तथा प्रभावशाली जीवन पद्धति है।

आज के समय में मानव जाति के सामने सबसे बड़ी समस्या है बढ़ती हुई जनसंख्या, जिसके कारण भोजन एवं स्वास्थ्य जैसी मौलिक प्राथमिकताओं में विषमताएं पैदा हो रही है जो सामाजिक बुराईयों को जन्म दे रही है। ऐसे समय में योग एक माध्यम है जो युवाओं (छात्र–शक्ति) को मनो–शारीरिक स्तर पर संतुलन प्रदान करते हुए उनके अन्दर सकारात्मक सोच को जन्म देता है। फलतः मनुष्य का शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।

हमारा शरीर पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल एवं आकाश, इन पंचभूतों से बना है। प्राण, अपान, समान, उदान एवं व्यान ये पंचप्राण शरीर को ऊर्जा देते है। इन प्राणों पर ही हमारा जीवन आधारित है। शरीर को अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष एवं आनन्दमय कोष के रूप में पांच भागों में विभक्त किया गया है। शरीर में किसी भी कारण से जब असंतुलन होता है तो उससे रोग उत्पन्न होते हैं। यदि हम नित्य प्रति योगाभ्यास करें, अपनी दिनचर्या को संतुलित रखे, संतुलित भोजन ग्रहण करे एवं सकारात्मक सोच रखे तो जीवन में कभी भी बीमार नहीं पड़ सकते। शरीर में रोग है तो रोगों का निदान व समाधान भी है। आवश्यकता है केवल शरीर के भीतर रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने की। योग से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी, आपके कद की उचित वृद्धि होगी, नेत्र ज्योति एवं स्मरण शक्ति विकसित होगी। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं चारित्रिक विकास के लिए सात प्राणायाम एवं पाँच आसन बहुत ही जरूरी है। प्राणायाम व योगासन के अभ्यास से रोग ठीक हो जाते है वहीं योगाभ्यास का सबसे बड़ा लाभ यह है कि व्यक्ति कभी बीमार ही नहीं पड़ता।

**योगाभ्यास के सामान्य लाभ**

1. योगाभ्यास करने से शरीर की सभी मांसपेशियों एवं जोड़ो का उत्तम व्यायाम होता है, जिससे शरीर में लचीलापन बना रहता है।
2. योगाभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है जो विद्यार्थियों के अध्ययन के लिए आवश्यक है।
3. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।
4. फेफड़े मजबूत तथा अधिक क्रियाशील होते है।
5. पाचनतंत्र सही तथा सुचारू रूप से कार्य करता है।
6. अन्तःस्रावी ग्रन्थियां क्रियाशील रहती है जो स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है।
7. शारीरिक थकावट तथा मानसिक तनाव दूर होता है।
8. जीवन के प्रति दृष्टिकोण व्यापक बनता है तथा कार्यशैली प्रभावी बनती है।
9. शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते है।
10. हृदय की मांसपेशियों का व्यायाम होता है तथा रक्त संचार सामान्य रहता है।
11. योग हमारी सभी शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हुए हमारे शरीर को स्थिरता एवं सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है।

निम्नलिखित सात प्राणायामों को विधिपूर्वक नियमित रूप से किया जाए तो प्राणायाम से मिलने वाले समस्त सामान्य लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं –

**1. भस्त्रिका प्राणायाम :** श्वास को यथाशक्ति फेफड़ो में पूरा भरना एवं बाहर छोड़ना। यह प्राणायाम एक से पाँच मिनट तक किया जा सकता है।

**लाभ :** सर्दी, जुकाम, श्वास रोग, नजला, साइनस, कमजोरी, सिरदर्द व स्नायु रोग दूर होते है। फेफड़े एवं हृदय स्वस्थ होता है।

**2. कपालभाति प्राणायाम :** श्वास को यथाशक्ति बाहर छोड़कर पूरा ध्यान श्वास को बाहर छोड़ने में होना चाहिए। भीतर श्वास जितना अपने आप जाता है उतना जाने देना चाहिए। श्वास जब बाहर छोड़ेंगे तो स्वाभाविक रूप से पेट अन्दर आयेगा। यह प्राणायाम यथाशक्ति पाँच मिनट तक प्रतिदिन खाली पेट करना चाहिए।

**लाभ** : मस्तिष्क व मुख मंडल पर ओज, तेज, आभा व कान्ति प्रदान करते हुए, वात, पित्त व कफ दोषों को दूर करता है। मोटापा, मधुमेह एवं पेट के समस्त रोग दूर होते हैं, यह एकाग्रता को बढ़ाता है।

**3. बाह्य प्राणायाम :** श्वास को बाहर छोड़कर बाहर ही रोकना, ठोड़ी को कंठ कूप में लगाना, पेट को खींचकर अन्दर करना एवं नाभि से नीचे वाले भाग को भी अन्दर खींच लेना, बाह्य प्राणायाम कहलाता है। लगभग दस से पन्द्रह सैकंड श्वास को बाहर रोककर बाद में गर्दन को सीधा करके श्वास अन्दर लेना। यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार यह प्राणायाम तीन से पांच बार तक सकते है।

**लाभ :** हर्निया, मधुमेह, धातु रोग एवं उदर रोग दूर होते है।

**4. अनुलोम–विलोम प्राणायाम :** किसी भी ध्यानात्मक आसन में सीधे बैठकर दाएं हाथ के अंगूठे से नाक को बन्द करके बाएं नाक से श्वास फेफड़ो में पूरा भरना, श्वास भरकर तुरन्त बाएं नाक को दाए हाथ की ही बीच की दो अंगुलियों से बन्द करके दाए नाक से श्वास को बाहर छोड़ देना। श्वास पूरा छूटने पर अब बाएं नाक को बन्द रखते हुए ही दाएं नाक से श्वास पूरा भरना तथा दाएं नाक को बन्द करके बाएं नाक से श्वास को बाहर छोड़ देना। इस प्रकार करने से एक प्राणायाम हुआ। इसी तरह निरन्तर बाएं से लेकर दाएं छोड़ना तथा दाएं से लेकर बाएं से छोड़ते रहना अनुलोम–विलोम प्राणायाम कहलाता है। यह प्राणायाम यथाशक्ति 15 मिनट तक किया जा सकता है।

**लाभ :** नेत्र ज्योति, स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता बढ़ता है। हृदय रोग, सिरदर्द, मिर्गी, चक्कर आना, साइनस, गठिया, दमा एवं स्नायु रोगों में अत्यधिक लाभप्रद है। नकारात्मक विचार नष्ट होते है। सकारात्मक दृष्टिकोण, ऊर्जा, उत्साह, प्रसन्नता, बल, पराक्रम एवं स्वाभिमान बढ़ता है।

**5. भ्रामरी प्राणायाम :** श्वांस फेफड़ों में भरकर दोनों हाथों की प्रथम अंगुलियां माथे पर रखना, शेष तीन अंगुलियां आंख बन्द करके नाक के मूल से पूरी आँखों पर रख देना, अंगूठे से कान बन्द कर लेना। अब श्वांस को बाहर छोड़ते हुए नाक से भ्रमर (भौंरा) की तरह नाद करना। इस प्रकार से यह अभ्यास 3 से 5 बार अवश्य करना चाहिए।

**लाभ :** ध्यान, एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति के विकास के लिए अत्यन्त लाभप्रद है। तनाव, निराशा एवं नकारात्मक सेाच दूर होती है तथा सकारात्मक सोच, ऊर्जा एवं आत्मविश्वास बढ़ता है।

**6. उद्गीथ प्राणायाम :** दोनों नासिकाओं से श्वास पूरा फेफड़ो में अंदर भरकर बाहर छोड़ते हुए पवित्र ओम शब्द का उच्चारण करना। यह प्रक्रिया कम से कम 3 से 5 बार अवश्य करनी चाहिए।

**लाभ :** ओम् शब्द के दिव्य ध्वनि स्पंदनों से शरीर मन, प्राण, आत्मा में एक अलौकिक दिव्य स्पन्दन होता है। ध्यान, एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति का विकास होता है। आत्मिक सुख, शान्ति एवं संतुष्टि मिलती है। मन की चंचलता दूर होती है।

**7. ओम का ध्यान :** पूर्ण रूप से मौन होकर साक्षी भाव से दृष्टा बनकर श्वासों की सहज गति को देखना, प्रत्येक श्वांस के साथ प्राण देने वाली ईश्वरीय शक्ति को धन्यवाद देना कि प्रभो तेरी कृपा से ही मेरा जीवन चल रहा है। मैं सब कुछ भगवान की बदौलत हूँ। ऐसे भावों के साथ ओम को 2 से 5 मिनट का ध्यान करना।

**लाभ :** ध्यान एवं एकाग्रता के लिए यह जरूरी अभ्यास है। इससे मन शान्त होता है व दिव्य आनन्द की अनुभूति होती हैं यह अहसास होता है कि सुख, शान्ति व आनन्द बाहर नहीं भीतर है।

प्राणायाम शुद्ध व प्रदूषण मुक्त वातावरण में करना चाहिये। जैसे खुला मैदान, उद्यान, नदी किनारे अथवा छत पर जाकर।

**मुख्य आसन**

प्राणायाम की भाँति आसन भी योग का एक मुख्य घटक है। शारीरिक एवं बौद्धिक विकास हेतु पाँच मुख्य आसन हैं।

1. हलासन
2. सर्वांगासन
3. चक्रासन
4. पश्चिमोत्तान
5. ताड़ासन

**सहायक आसन**

उपरोक्त आसनों के अतिरिक्त निम्नलिखित पाँच सहायक आसन हैं।

1. अर्ध हलासन
2. मत्स्यासन
3. भुजंगासन
4. धनुरासन
5. उष्ट्रासन

**ध्यानात्मक आसन**

आसन एवं समस्त यौगिक क्रियाओं के लिए निम्नलिखित तीन ध्यानात्मक आसन हैं।

1. पद्मासन
2. वज्रासन
3. सुखासन

नियमित रूप से नियमपूर्वक इन आसनों को करने की विधि इस प्रकार है –

## सहायक एवं मुख्य आसन

### 1. अर्द्धहलासन (उत्तानपादासन)

**विधि :** कमर के बल सीधा लेटकर, दोनों हाथ कमर के पास, हथेलियों को जमीन की तरफ रखना। दोनों पैर को एक साथ धीरे–धीरे ऊपर उठाइये, $30^0$, $45^0$, $60^0$ और अन्त में $90^0$ तक लाना है। क्षमतानुसार इस अवस्था को बनाये रखना है। धीरे–धीरे $60^0$, $45^0$, $30^0$, और अंत में पैर जमीन पर, इस क्रम में वापस आना है।

**सावधानियाँ –** कमर दर्द, उच्च रक्तचाप, हर्निया में इसका अभ्यास एक पैर से करें।

**2. हलासन –** इस आसन की अन्तिम अवस्था भारतीय हल (कृषि यन्त्र) के समान होती है इसलिए इसे हलासन कहते हैं।

**विधि :** कमर के बल सीधा लेटकर दोनों पैर को अर्द्धहलासन की अन्तिम अवस्था $90^0$ तक उठाकर लाते हैं। अब दोनों पैर को सिर की तरफ मोड़ते हुए कमर को भी सिर की तरफ लाते हुए हाथों का सहारा कमर को देते हैं। दोनों पैर सिर के पीछे ले जाकर जमीन को छूने की कोशिश करते हैं यथाशक्ति इस अवस्था को बनाये रखें।

वापस आते समय दोनों हाथों को जमीन पर सीधा लेकर आयें, हथेलियों को जमीन पर दबाकर रखते हुए कमर को पहले जमीन पर लगाते हुए $90^0$ वाली अवस्था में आना है। इसके बाद पैरों को धीरे–धीरे जमीन पर वापस लाना है। वापस आकर विश्राम करें।

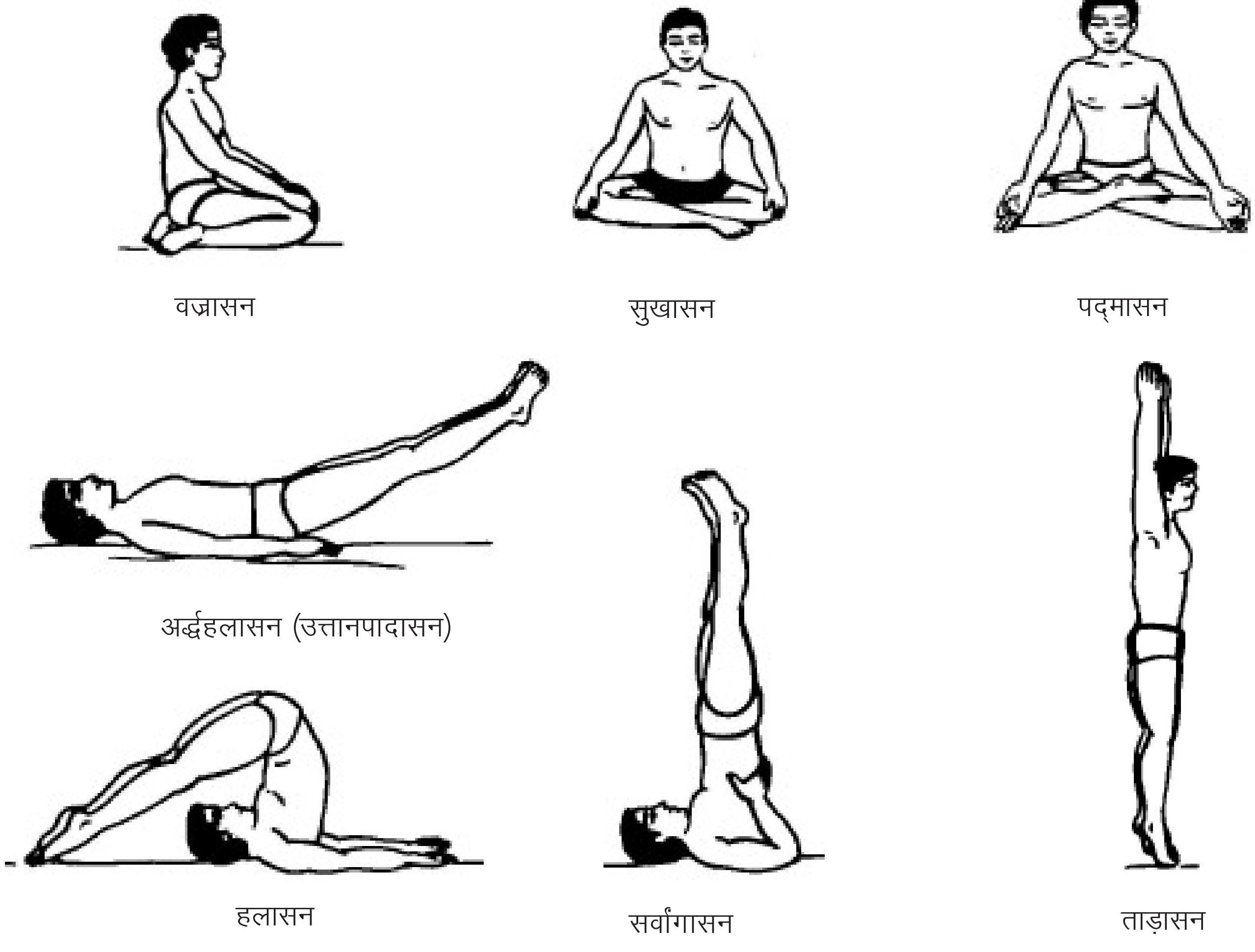
**3. सर्वांगासन :** पीठ के बल लेटकर अर्द्धहलासन की अन्तिम अवस्था में $90^0$ में आकर, अब दोनों पैरों को सिर के ऊपर ले जाते हुए हाथों से कमर को सहारा दें। अब इस अन्तिम अवस्था को यथाशक्ति तक बनाये रखें वापस आते हुए पहले पैरों को सिर के पीछे ले जाइये हाथों को जमीन पर लाकर, पहले कमर को जमीन पर लाकर रूकिये, इसके बाद पैरों को धीरे से जमीन पर रखें।

**सावधानियाँ –** हलासन की भांति।

**4. मत्स्यासन :** इस आसन की अन्तिम अवस्था मछली के समान प्रतीत होती है। यह सर्वांगासन का पूरक आसन है। सर्वांगासन के बाद इस आसन का अभ्यास करने से सर्वांगासन के पूरे लाभ मिलते हैं।

**विधि :** पद्मासन में बैठकर दोनों हाथों को कमर के पास हथेलियाँ जमीन की तरफ रखें। अब कुहनियों का सहारा लेते हुए जमीन पर लेट जाइये। हथेलियों को कन्धे के पास रखकर ग्रीवा को जितना पीछे मोड़ सकते हैं उतना मोड़कर पीठ और छाती ऊपर उठी हुई रहेगी। हाथों से पैर के अंगूठे पकड़ कर कुहनियाँ भूमि का स्पर्श करेंगी। इसके बाद वापस आ जाइये।

**5. चक्रासन :** पीठ के बल लेटकर, दोनों पैरों को मोड़ कर नितम्ब के समीप रखिये। दोनों हाथों को मोड़कर कन्धे के पास रखिये, हथेली जमीन पर लगी हुई, उंगलियां अन्दर की तरफ। अब आप श्वास लेकर कमर के ऊपर उठाइये, इसके बाद सिर व छाती को भी ऊपर उठाइये, पूरा शरीर हाथ–पैर के ऊपर सन्तुलित रहेगा। इस अवस्था को यथाशक्ति बनाये रखें। वापस आते समय सिर को पहले जमीन पर वापस लायें, इसके बाद कमर वाले भाग को इसके बाद जमीन पर सीधा लेटकर विश्राम करें।




**चित्र 15.1**

**6. पश्चिमोत्तानासन :** सीधा बैठकर, दोनों पैरों को सामने की तरफ सीधा रखें, दोनो हाथ कमर के पास, हथेलियाँ भूमि के ऊपर रखें। दोनों हाथों को सिर से ऊपर लाकर खीचिये, अब कमर से आगे झुकते हुए पैर के अंगूठे को पकड़कर, सिर को घुटने पर लगाइये अथवा क्षमतानुसार आगे झुकने का अभ्यास करें। इसके बाद वापस आ जाइये।

**सावधानियाँ** — गर्दन दर्द, कमर दर्द, हार्निया, उच्च रक्तचाप में इस आसन का अभ्यास न करें। ऑपरेशन के तुरन्त बाद भी इसका अभ्यास न करें।

**7. ताड़ासन** — भूमि पर सीधा खड़े होकर, दोनों पैर के मध्य 6—8 इंच का अन्तर रखें, हथेलियों को बगल में रखें। दोनों हाथों को सिर के ऊपर लाकर ऊपर की तरफ खींचना है। साथ ही पंजों के ऊपर खड़े हो गये। इस अवस्था को यथाशक्ति बनाये रखें। वापस आते समय पहले एड़ियाँ जमीन पर लगेंगी इसके बाद हाथों को वापस लाना है।

**8. उष्ट्रासन :** वज्रासन में बैठ जाइये, अब घुटने के बल खड़े होकर दोनों पैरों के मध्य थोड़ा सा अन्तर रखते हुए एड़ियों को खड़ा करें। अब पीछे की तरफ झुकते हुए सिर को भी पीछे की तरफ ले जाइये साथ ही दोनों हाथों से एड़ियों को पकड़ने का प्रयास करें। इस अवस्था को यथाशक्ति बनाये रखें। श्वास—प्रश्वास सामान्य रखें। वापस आते समय हाथों से एड़ियों को छोडते हुए वज्रासन में बैठ जायें।

**9. भुजंगासन :** पेट के बल लेट जाइये, दोनों हाथ कन्धे की लाइन में हथेलियाँ भूमि की तरफ, अंगूठे कन्धे के पास दोनों पैर आपस में मिल रहेंगे, माथा जमीन पर। सिर को धीरे से भूमि से ऊपर उठाना है। नाभि से पीछे वाला भाग जमीन से लगा रहेगा। यथाशक्ति रूकने के बाद वापस आना है।

**सावधानियाँ** — हार्निया, उच्च रक्तचाप, पेट दर्द में इसका अभ्यास न करें।

**10. धनुरासन :** पेट के बल लेटकर, दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर, दोनों हाथों से पैर के टखने को पकड़ कर, भूमि से ऊपर की तरफ उठाते हैं। अन्तिम अवस्था में पैर, छाती, सिर भूमि से ऊपर उठी हुई अवस्था में रहेगी। शरीर का सन्तुलन नाभि के पास रहेगा। वापस आते समय सिर पहले भूमि पर आयेगा इसके बाद पैर।

**सावधानियाँ** — हार्निया, उच्च रक्तचाप, ऑपरेशन के तुरन्त बाद, इसका अभ्यास न करें।

### ध्यानात्मक आसन

**1. पद्मासन :** जमीन पर बैठ जाइये, अब बायें पैर को घुटने से मोड़कर दायीं जांघ पर रखें। इसी प्रकार दायें पैर को घुटने से मोड़कर बांयी जंघा के ऊपर रखें। दोनों हाथों को घुटने के ऊपर रखें। कमर, कन्धे को सीधा रखें। यथाशक्ति इसका अभ्यास करें। प्राणायाम व ध्यान के अभ्यास के लिए पद्मासन उत्तम है।

**सीमायें :** घुटने व टखने के दर्द में, गठिया में इसका अभ्यास न करें।

**2. सुखासन :** पालती बनाकर बैठने को सुखासन कहते हैं। इस अवस्था में कमर, गर्दन को सीधा रखना है। हर व्यक्ति इसका अभ्यास कर सकता है।

**3. वज्रासन :** सीधा बैठकर पैरों को सीधा रखें। अब दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर रखते हैं। इसमें पैर के अंगूठे मिले रहेंगे। अब पैरों के ऊपर बैठ जाइये। यथाशक्ति इसका अभ्यास करें। इस आसन को भोजन के बाद भी कर सकते हैं। इससे भोजन जल्दी पचता है।

**सीमायें** — गठिया, घुटने व टखने के दर्द में इसका अभ्यास न करें।

### आसन एवं प्राणायाम हेतु आवश्यक नियम एवं सावधानियाँ —

1. आसन एवं प्राणायाम शौचादि से निवृत होकर प्रातः खाली पेट करना सर्वोत्तम है। दोपहर के भोजन के 5 घंटे बाद सांयकाल भी योगाभ्यास कर सकते हैं।
2. सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन में सीधे बैठकर ही प्राणयाम करें। प्राणायाम सहज करें अत्यधिक बलपूर्वक अभ्यास नहीं करें। प्राणायाम करते हुए थकान होने पर बीच में थोड़ी देर विश्राम करके पुनः प्राणायाम करें।
3. योगाभ्यास के 10—15 मिनट बाद स्नान एवं भोजनादि कर सकते हैं। स्नान के तुरन्त बाद योगाभ्यास ज्यादा लाभदायक रहता है।
4. योगाभ्यास प्रसन्नचित्त होकर खुले एवं स्वच्छ स्थान पर करना चाहिए।
5. जटिल रोग से पीड़ित व्यक्ति डॉक्टर से परामर्श के बाद ही योगाभ्यास करें।
6. योगाभ्यास का अभ्यास एक निश्चित क्रम में हीं करें।
7. योगाभ्यास लगातार (प्रतिदिन) करना चाहिए तभी योग का पूर्ण लाभ प्राप्त होता है।
8. हम अन्तर्मुखी होकर अपनी सुप्त शक्तियों को जगाते हैं।

शारीरिक एवं बौद्धिक विकास के लिए पाँच मुख्य आसन प्रत्येक विद्यार्थी के लिए आवश्यक है। प्रत्येक विद्यार्थी स्वस्थ रहने के साथ स्मरण शक्ति भी तीव्र हो ऐसा चाहता है। पूर्वोक्त सात प्राणायाम के साथ इन आसनों का अभ्यास करने से व्यक्ति आजीवन स्वस्थ रह सकता है।

**महत्वपूर्ण बिन्दु**

- योग व्यक्ति के सर्वांगीण विकास का आधार है।
- सतत योगाभ्यास, मन, शरीर एवं आत्मा की शुचिता को बनाये रखने में मदद करता है।

**चित्र 15.2**

## जानें, समझें और करें

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर हाँ अथवा नहीं में दें।

| क्र. सं. | प्रश्न | हाँ | नहीं |
|---|---|---|---|
| 1. | क्या स्वस्थ रहने के लिए यागोभ्यास जरूरी है ? | | |
| 2. | क्या योगाभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है ? | | |
| 3. | क्या रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए योग जरूरी है ? | | |
| 4. | क्या योगाभ्यास से शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती है ? | | |
| 5. | क्या योगाभ्यास से शरीर के विषैले पदार्थ दूर हो जाते है ? | | |

1. स्वस्थ रहने के लिए क्या–क्या जरूरी है ?

.............................................................................................................................

2. हमारा शरीर किन पंचतत्वों से बना है ?

.............................................................................................................................

3. योगाभ्यास के क्या–क्या लाभ है ?

.............................................................................................................................

***जीवन का अर्थ है 'संयम' – अज्ञात।***

***जो जीवन से प्यार करते हैं, वे आलस्य में समय नहीं गंवाते – अज्ञात।***