

योग दिवस

JAI HIND

UNITY: 4. MAH. SIG. COY. NCC

MUMBAI 'A' GROUP

[DR. AMBEDKAR COLLEGE, WADALA]

REGIMENTAL NO: MH20SDA625102

Name: TUSHAR BAGUL

योग - अग्नास का मूक प्राचीन रूप जो भारतीय में हजारों साल पहले विकसित हुआ था और उसके बाद से लगातार इसका अग्रस किया जा रहा है। इसमें किसी व्यक्ति को सहेतमंड रहने के लिए और विभिन्न प्रकार के रोगों और असमताओं से छुटकारा पाने के लिए विभिन्न प्रकार के व्यायाम शामिल हैं। यह आज नगले के लिए मूक मजबूत विधि के रूप के रूप में भी माना जाता है। जो मन और शरीर को आराम देने में मदद करता है। दुनियाभर में योग का अग्रस किया जा रहा है। विश्व के लगभग 2 अरब लोग तक सर्वेक्षण के मुताबिक योग का अग्रस करते हैं।

मांसपेशियों के मचीलेपन में खुदर।

- शरीर के अग्रस और मचाइलेपन को ठीक करता है।
- बेहतर पाचन तंत्र प्रदान करता है।
- आंतरिक अंगों मजबूत करता है।
- अग्रस का इलाज करता है।
- मधुमेह का इलाज करता है।
- मचाइलेपन में खुदर
- वजन घटाना

ये सब योग के लाभ हैं। योग स्वस्थता और आत्म - चिकित्सा के प्रति आपके प्राकृतिक प्रवृत्ति पर ध्यान केंद्रित करता है।

योग कला में मुख्य रूप से व्यायाम, ध्यान और योग अभ्यास शामिल होते हैं जो विभिन्न मांसपेशियों को मजबूत करते हैं। व्यायामों जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं, से बचने का यह एक अच्छा विकल्प है।

योग अभ्यास करने के मुख्य लाभों में से यह है कि यह तनाव कम करने में मदद करता है। तनाव का होना इन दिनों एक आम बात है जिससे शरीर और मन पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। नियमित अभ्यास भावनात्मक स्पष्टता और शांति लाता है जिससे मन को आराम मिलता है।

योग एक वास्तविक ही उपयोगी अभ्यास है जिसे करना बहुत आसान है और यह कुछ गैर-स्वास्थ्य समस्याओं, जो आज के जीवन शैली में सामान्य हैं, से भी छुटकारा पाने में मदद करता है।