

योगासनांविषयी सूचना

१. योगासने शुद्ध व खेळत्या हवेच्या जागी साध्या व स्वच्छ आसनावर करावीत. कमीत कमी, हलके व सैल असे कपडे घालावेत.
२. सकाळी किंवा संध्याकाळी रिकाम्यापोटी आसने करावीत. आसनानंतर अर्ध्या तासाने हलका नाश्ता अथवा एक तासाने जेवण करावे.
३. योगासनापूर्वी शिथिलीकरण (वॉर्मअप) व्यायाम करावेत. त्यासाठी सूर्यनमस्कार उत्तम.
४. सर्व हालचाली सावकाश व नियंत्रित पाहिजेत. झटके देऊ नयेत. हट्टाने शरीर ताणू नये. कोणतीही जबरदस्ती असू नये.
५. श्वासावर लक्ष ठेवावे. श्वासोच्छ्वास नैसर्गिक व सहज पाहिजे. श्वास सोडीत पुढे वाकावे. मागे वाकताना श्वास आत घ्यावा. आसनस्थितीत श्वास कोंडू नये.
६. आसन सुखावह पाहिजे. जमेल तितकेच आसन करावे. चित्रातल्यासारखी आदर्श स्थिती साधण्याचा हट्टाने प्रयत्न करू नये. झेपत नसले म्हणजे आसनात थरथरायला होते.
७. आसन हे काही काळ तरी स्थिर राखता आले पाहिजे. सरावाने कालावधी वाढेल. आवश्यक तेवढेच स्नायू वापरून शरीर सैल सोडावे. आसन स्थिर ठेवताना शारीरिक व मानसिक शक्ती कमीत कमी खर्च व्हावी.

८. आसनाची सहजस्थिती आली म्हणजे शरीराकडे लक्ष न देता मन श्वासावर केंद्रित करावे.
९. निवडक योगासने शिकून त्यांचा अभ्यास करीत रहावे आणि त्यांतच प्रावीण्य मिळवावे.
१०. योगासने करताना थकवा येऊ नये, वेदना होऊ नयेत, घाम येऊ नये. तसे झाल्यास श्वासन किंवा मकरासन करावे. आसनानंतर उत्साही वाटले पाहिजे.
११. रोज पाऊण तास तरी योगाभ्यास करावा. थोडावेळ प्राणायामही करावा. नियमितपणा हीच यशाची गुरुकिल्ली.