

योगासनविषयक सूचनाएँ

१. योगासन शुद्ध तथा खुली हवा में साधारण व साफ आसन पर करें। हलके तथा ढीले कपड़े पहनें।
२. सुबह अथवा शाम खाली पेट आसन करें। आसन करने के उपरांत आधे घंटे बाद हलका नाश्ता अथवा एक घंटे बाद भोजन करें।
३. योगासन के पूर्व वॉर्म अप के व्यायाम करें। इसके लिए सूर्यनमस्कार उत्कृष्ट हैं।
४. सभी संचलन धीरे-धीरे एवं नियंत्रित हों। झटके न दें। बलपूर्वक शरीर को न तानें। किसी भी प्रकार की जबरदस्ती न हो।
५. साँस पर पूरा ध्यान रहे। श्वास-प्रश्वास प्राकृतिक एवं सहज हो। साँस बाहर छोड़ते हुए आगे झुकें। पीछे झुकते समय साँस अंदर भर लें। आसनस्थिति में साँस को न रोके।
६. आसन सुखद होना चाहिए। जितना संभव हो उतना ही आसन करें। चित्र में प्रदर्शित आदर्श स्थिति साधने का दुराग्रहपूर्वक प्रयत्न न करें। आसन साधने में कठिनाई हो तो आसन-स्थिति में कंपन होने लगता है।
७. आसन को कुछ समय तक स्थिर रख पाना आवश्यक है। अभ्यास से कालावधि बढ़ेगी। यथावश्यक माँसपेशियों का प्रयोग करते हुए शरीर को शिथिल रखें। आसन को स्थिर रखते समय शारीरिक एवं मानसिक शक्ति का कम से कम व्यय हो।

८. आसन में सहजस्थिति प्राप्त होने पर शरीर की ओर ध्यान न देते हुए श्वास पर मन एकाग्र करें ।
९. चुनिंदा योगासन सीखकर उनका अभ्यास करते रहें और उन्हीं में निपुणता हासिल करें।
१०. योगासन करते समय थकान महसूस न हो, वेदना न हो , पसीना न आए । यदि ऐसा होता है तो श्वासन अथवा मकरासन करें । आसन करने के उपरांत उत्साह बढ़ना चाहिए ।
११. प्रतिदिन पौन घंटे तक योगाभ्यास अवश्य करें । कुछ समय तक प्राणायाम भी करें । नियमितता ही सफलता की कुँजी है ।