

प्रकल्पलेखन प्रबंधिका



स्वामी रामानंद तीर्थ
मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड.

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ

ज्ञानतीर्थ, विष्णुपुरी, नांदेड - ४१३ ६०६

प्रकल्पलेखन प्रबंधिका (Project Work Book)

महाविद्यालयाचे नाव : SUSPM, Swami Vivekanand College of Education.

वर्ष : B.Ed. F.Y. - 1st sem.
2024-2025

विद्यार्थ्याचे नाव : Mrs. Sadhana Lokhande.

वर्ग : B.Ed First Year.

बैठक क्रमांक : _____

प्रकल्पकार्याचे शीर्षक : A-Reading Reflecting
B. Yoga And Health Education.

मार्गदर्शक प्राध्यापकाचे नाव : प्र.वा. डॉ. गोपाळ पवार

प्रमाणपत्र

प्रमाणित करतो / करते की, मी Mrs. Sadhna Lokhande

वर्ग B.Ed. F.Y. Ist Sem विषय BRDEPC - 106. A & B

BRDEPC = 107 A, B & C या विषयावर मार्गदर्शक प्राध्यापकाच्या

व विद्यापीठ नियमावलीतील सूचनेप्रमाणे सदर प्रबंधिका तयार केली आहे. या विषयाकरिता

गोळा केलेल्या लेखन सामग्रीवरच ही प्रबंधिका आधारित असून स्वतःच्या हस्ताक्षरात

लिहिली आहे. या विषयावर या महाविद्यालयात इतर कोणत्याही विद्यार्थ्यांने / विद्यार्थिनीने

प्रबंधिका लिहिली नाही.

Sandhang
विद्यार्थी

नांव व स्वाक्षरी

ADK

मार्गदर्शक

प्राध्यापकाचे नांव व स्वाक्षरी

दिनांक : 08 / 11 / 2024



सर्वोत्तम शिक्षण
संस्था

EPC 106 :- ENHANCING PROFESSIONAL CAPACITIES

[EPC: 04 Credits]

A Reading and Reflecting Text

[02 Credits]

* EPC 106 ⇒

व्यवसायिक क्षमता वाढविणे

१) मजकूर वाचणे आणि प्रतिबिंबित
करणे.

२) यामुळे विद्यार्थ्यांना विविध मजकूर

समजोवणे वाचता येणार आहे.

समजून घेणे, गंभीर विश्लेषण करणे,

त्यांची मते व्यक्त करणे आणि
त्याचे व्यवसायिक विकास करणे.



सर्वे सत्यं वीर्यं
नमोऽस्तुते तयोः

(A) मजकूर वाचणे आणि प्रतिबिंबित

करो) =>

यामुळे विद्यार्थ्यांना विविध

मजकूर सखोलपणे वाचना येणार आहे

समजून घेणे, गंभीर विश्लेषण करणे,

त्यांची मते विस्तृत करणे आणि

त्यांचे व्यावसायिक विकास करणे

लेखन, सादरीकरण आणि संवाद कौशल्ये

व्य. प्रत्येक विद्यार्थी शिक्षण येशे

आवश्यक आहे या उपक्रमासाठी किमान

दोन मजकूर.



सहायिकाचे आतीलप्रमाणे या उपक्रमाचे

व्यवस्था करू शकतात:

1) अभिमुखता सहाचे आयोजन

2) लक्षांचे प्रात्यक्षिक / सादरीकरण /
सेमिनार

3) मजकूर वाचव्यासाठी 2-3 आवडत्यांचा
वेळ द्यावा विद्यार्थी शिक्षक.

4) सादरीकरणे (निबंध, लोंडी सादरीकरण,
वादाविवाद, चर्चा, मन विद्यार्थी
शिक्षकांच्या आवडीनुसार नकाशा,
पोस्टर इ.) गटांमध्ये.

5) मूल्यांकनासाठी सहवाच महाविद्या
लयास सादर केला जाईल



② YOGA AND HEALTH EDUCATION

योग आणि आरोग्य शिक्षण

योग आणि उपक्रम वारे NCTE द्वारे प्रदान केलेल्या मॅट्रिक्युलेशननुसार महाविद्यालयांद्वारे आयोजित केले जातील योग आणि आरोग्य शिक्षण खालील अभ्यासक्रम सामग्री आणि महाविद्यालयाचा समावेश असेल NCTE मार्गदर्शक तत्वानुसार कार्य शाळा पद्धतीने आणि दररोज व्यावहारिक क्रियाकलाप आयोजित करा सहाय्य विद्यार्थी शिक्षकांनी त्यासाठी जनक शांभाळून कॉलेजमध्ये जमा करावे.

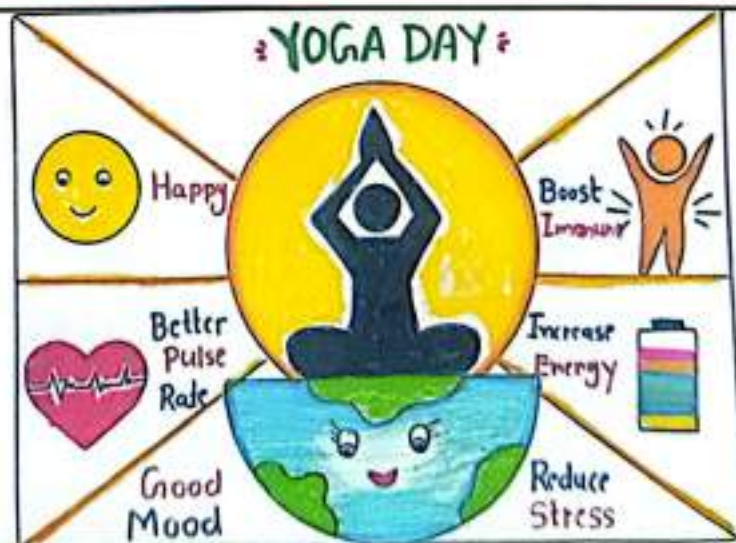


सर्वे स्यात् सर्वे
सर्वेषु स्यात् सर्वे

युनिट 1) योग आणि आरोग्य पद्धतीचा

परिचय ⇒

- 1) योग:- अर्थ आणि दीक्षा
- 2) योगाच्या विकासाचा इतिहास
- 3) अष्टांग योग किंवा राज योग
- 4) योगाचा प्रकार
- 5) योगाचा शास्त्र :- राज योग आणि हठ योग.
- 6) निरोगी जिवनसाठी योग पद्धत.
- 7) काही निवडक योग पद्धती.





पुस्तक क्र. 06

प्रकल्पलेखन प्रबंधिका

पुस्तक क्र. 06

युनिट

2

योग ग्रंथांचा परिचय :-

- 1) एक शिरोलक्षण म्हणून योगाचा इतिहास
- 2) योग आणि ग्रंथांचा वर्गीकरण
- 3) पतंजलीचा अष्टांग योग समग्रपणे घेणे
- 4) हट योगाचे पद्धती
- 5) पतंजली व योग आणि हट योग यातील फरक/पुरत
- 6) पतंजली रुद्राली व ध्यान प्रक्रिया.



सर्वोत्तमं हिं
सर्वेषु कर्मसु ॥ १ ॥

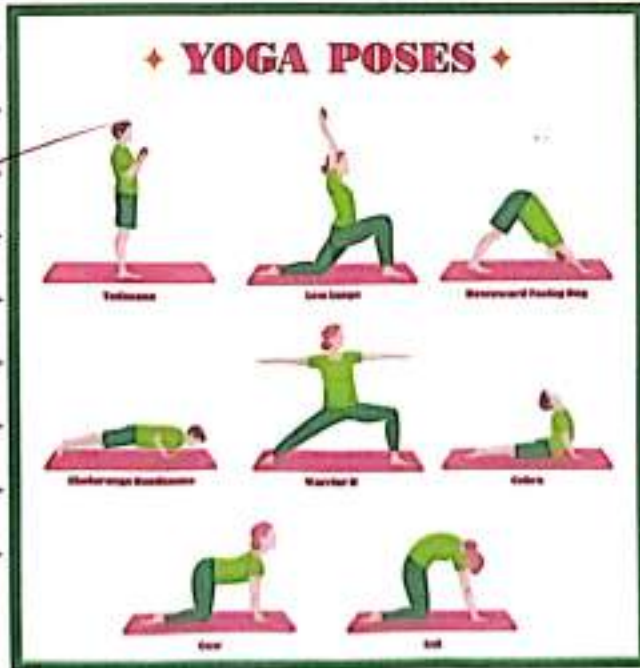
प्रकल्पलेखन प्रबंधिका

पृष्ठ क्र. ०७

कुनिट - 3

योग आणि आरोग्य :

- १) सकारात्मक आरोग्यासाठी योगाची गरज.
- २) प्राचीन योग साहित्या नुसार सकारात्मक आरोग्याची श्रुतिका.
- ३) आरोग्य उपचार आणि रोग संकल्पना : योगिक दृष्टिकोन.
- ४) काढारी आरोग्याची संकल्पना गरज.
- ५) निरोगी जिघनाची योगिक लक्षे.
- ६) आरोग्याच्या व्यवस्थापना साठी योगाचा प्रामाणिक दृष्टीकोन.
- ७) योग आणि योगिक काहारातील विचार दुरोनाय व्यवस्थापन.





सर्वे सुखे सं
सर्वे सुखे सं

"A"

सहस्रविद्यालय स्थापना प्रमाणे या उपक्रमाची व्याख्या करू शकता.

अभिमुखता समाची आगोजन :-

अभिमुखता ही एक जीवन शैक्षणिक व
पालावरणा बद्दल जाणून घेण्याची व्याख्या असते.

सर्व स्पर्धेने सेवा बद्दल जाणून घेण्याची दिवंगत समुदायात खरे
विपरीत करणे होय.

सर्व विद्यार्थ्यांना परिसरमात्रे चाचण्या प्रवेश
मिळवण्यासाठी ओरिएंटेशन सत्राची नोंदणी करणे आवश्यक
आहे वगैरे सांगी साधारणपणे कॅम्पस मधील अभिमुखता
सत्रा द्यावे होते. जेव्हा विद्यार्थ्यां प्रथम वर्ष अभिमुखता आयोजित
करण आहे - " "

अभिमुखता असेल " "

येथे विद्यार्थी आणि पालकांकडून
ओरिएंटेशन बद्दलच्या प्रश्नांची उत्तरे
मिळवता येतील.

* पालक कुटुंब अभिमुखता

हे पालक आणि कौटुंबिक अभिमुखता हे एक वैकल्पिक स्वतंत्र सत्र आहे जे पहिल्या वर्षाच्या (फेरामन) अभिमुखतेसह एकाच वेळी चालते. हे सत्र प्रथम सत्राच्या वर्षाच्या विद्यार्थ्यांच्या पालकांना आणि सदस्यांना त्यांच्या विद्यार्थ्यांचे यश सुनिश्चित करण्यासाठी आवश्यक साधने आणि माहिती दिशाशन केलेले आहे.

आम्ही पालक केवळ कुटुंब सदस्य म्हणून तुमचे हक्क, कॅम्पसमधील सुरक्षितता, आर्थिक साक्षरता, शैक्षणिक आणि कॅम्पस संसाधने आणि बरेच काही

बरेच काही थापर चर्ची करू

पालक आणि कुटुंबातील सदस्यांना

हे अभिमुखता सतत पूर्णपणे ऐकिल्याकडे

झसेल लरी, आम्ही सहभागाचे स्वागत

करतो.

उत्कृष्ट विद्यार्थी अभिमुखता कार्यक्रम
आयोजित असे

विद्यार्थी अभिमुखता ही लुप्त
पडली नवीन विद्यार्थ्यांशी संलग्न
होण्याची, त्यांना विद्यापीठाच्या
अद्वितीय संस्कृतीची ओळख करून
देण्याची आणि अशा प्रकारचे वातावरण
तयार करण्यासाठी लयात करण्याची
संधी आहे जी सतत विद्यार्थ्यांच्या
सहभागाना आणि त्यांच्या शैक्षणिक
प्रवासातील पुढील पायरीवर जाण्यासाठी
त्यांचे परिचित वातावरण सोडून
जाणे अवघड असू शकते

1) अभिमुखता अजेंडा सामायिक करणे
अजेंडा आगोदर प्रदान करणे जेणेकरून
विद्यार्थ्यांना हे अभिमुखता क्रियाकवाप
आणि कॅम्पस इव्हेंट्सशी परिचित
होण्यासाठी वेळ काढणे शक्य होईल

2) अभिमुखता अपेक्षा आणि फायदे

संप्रेषण ⇒ विद्यार्थ्यांना अभिमुखते-
मध्ये लक्षात घ्यायला येऊन काय अपेक्षित
असते. याची खात्री करणे आणि
अशुभ सूचना देणे जेणेकरून
ते वेळापत्रकाच्या सुसार योजना
आखणे.

3) एक स्वागतार्ह आणि उत्साही

वातावरण तयार करणे →

आभिमुख्यता ही विद्यार्थी

मंडळापर चंगाती छाप पाडव्याची

आणि त्याची एकमेकांशीर ओळख

करून देण्याची संघी आहे.

4) आईस ब्रेकर क्रियाकलाप आयोजित

करणे →

अनोळखी सामाजिक परिस्थिती मध्ये

प्रवेश करणे भातीदायक असू शकते.

आईस ब्रेकर अफिरविली आणि

सामाजिक मेळाव्या हीरे विद्यार्थ्यांना

त्यांच्या सळणावारांना आणि वर्ग मिला

यांना भेटणे आणि संपर्क साधणे.

5) समुदाय तयार करण्यासाठी महाविद्यालयीन परंपरामध्ये प्रतिबद्धता वाढवा →

फालातीत एखाद्या गोष्टीचा भाग वाढव्यापेक्षा फोणतीही गोष्ट जवळ आपुलकीची भावना निर्माण करत नाही. तुमच्या संपूर्ण अभिमुखता कार्यक्रमाला नवीन विद्यार्थ्यांना मेजेदार महाविद्यालयीन परंपरामध्ये समाविष्ट करा.

6) संबंधित फॅम्पस संसाधने प्रदान करा →

तुमचा अभिमुखता कार्यक्रम तुमच्या विद्यार्थ्यांसाठी माहिती आणि संसाधनांचा एक स्रोत बनता. जेणेकरून विद्यार्थ्यांना ते येथ्यापूर्वी फॅम्पस घोरणे च्या आधारे पूर्ण माहिती मिळेल.



7) सामाजिक कार्यक्रमांचे सहभागी होण्यास प्रोत्साहन करणे =>

✶ विद्यार्थ्यांची व्यक्तता =>

अभिमुखता शेवटचे

रजेवारीच्या पत्रिकांवर काढले विद्यार्थ्यांना सामाजिक कार्ये करणे, विशेष रचनेसह गट आणि त्यांच्या सहव्यवहाराची संलग्न होण्यास इतर संघिकद्वारे माहिती देण्यासाठी एक साधन म्हणून सोपविले जाऊ शकते.

सतत समर्थन घ्या.

कासिणी नोंदणी करणे, आर्थिक मदत आवश्यक असल्यास करणे यांसारख्या अनेक गोष्टी करणे, त्यांच्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शैक्षणिक अडथळांवरून उचलण्यासाठी उच्च स्तरावरील सतत समर्थनाची आवश्यकता असते. याद्वारे असावेत्या संप्रेषण मागे घेऊन सतत एक व्यासपीठ म्हणून त्यांचे अभिमुखता करणे शक्य आहे.

विद्यार्थ्यां वापरण्यात आलेल्या व्यासपीठाद्वारे माहिती वितरित करा:

जगभर झेड डिजिटल यंत्रणेद्वारे संदेश सादर करणे याद्वारे देतात हे शक्य आहे. स्मार्टफोन, टॅब्लेट आणि लॅपटॉपच्या पुनरासूचनाद्वारे - आजूबाजूचे अभिमुखता करणे हा त्यांच्या अभिमुखता कार्यक्रमाच्या माध्यमातून इतरांना आणि गट विद्यार्थ्यां शक्यता ही संकेत सादर करणे संपूर्ण प्रभावित करणे आहे.



योग आणि आरोग्य शिक्षण

योग म्हणजे काय?

योग हा संस्कृत शब्द आहे. "युज्" पासून काढून आहे. ज्याच्या अर्थ जोडणे. ज्या कला पद्धती उपेक्षित वसा होतो. मनाच्या सुधारणाबद्दल कृतीच्या कामगिरीबद्दल निरोगी होती. प्राध्यात्मिक पद्धती ज्या मनाची शोभा. क्षणाला आणविलेला राखण्यास मदत करील.

सध्या योग हा प्रामुख्यान व्यायाम आणि शारीरिक लेंडुसली आणि निरोगीपणाचे साधन म्हणून कोव्दखलं जाता योगाच्या हा शारीरिक लराव म्हायवाच आहे आणि त्याचे महत्त्व जायद आहेत. योग हा एक

व्यायाम आणि शारीरिक लेंडुसली, लराव व्यवस्थापन साधन,

वैदिक उपचार अपेक्षा अधिक आहे. योगाच्या

शारीरिक अभ्यासात एक लखोड आणि गूळ गलन

हस आहे

अभ्यास आणि विश्लेषण केल्यावर
हे स्पष्ट होते की योगाचा

अधुनिक शारीरिक सराव हा
निरोगी शरीर आणि निरोगी मन
तयार करण्यासाठी एक प्राथमिक
पाऊल आहे.

सध्या "योगा" अंतर्गत जे
सराव केले जात आहेत ते अं
शारीरिक सराव.

प्रत्येक गोष्टीचा सार या
अद्वयतात राहून सत्य जाणून घेण्याची
सध्यात्मिक साधना आहे.

1500-1000 बी.सी.ई. पूर्वीच्या
कथा उपनिषदातील योगाची एक
सुस्थापित व्याख्या सांगते =>

जेव्हा इंद्रिये शांत असतात, मन
शांत असते, तेव्हा शुद्धी प्राप्त
जसते.

तेव्हा ज्ञानी म्हणता, माणूस सर्वोच्च
अवस्थेला पोहोचला आहे.

इंद्रियांचे शांती मनाचे हे स्थिर
निश्चल योग म्हणून परिभाषित
केले आहे.

*योग या शब्दाचा अर्थ संपूर्णपणे
आत्म साक्षात्तेच्या सर्वोच्च स्थेथा



सर्वे सन्तु सुखी भवेयुः

धेव्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी केलेला
सर्व आध्यात्मिक साधना असा होतो.

* योगाचे मूळ काय आहे ?

परंपरा सांगते की योगशास्त्र ही
एक देवी देवगी होती जी भुवनेश्वरी
शिव यांनी मानव जातीला त्यांच्या
अंतर्भूत देवी स्वरूपाची जाणीव
करण देण्यासाठी प्राचीन तंत्रांमुळे
प्रकट केला होती. हे शाखांपाठ
शातकांनुशातके अस्सल शिक्षकांद्वारे
गुरु शिष्य परंपराद्वारे गेले आहे.

- हृदीच्या कामगिरीबद्दल निरोगी वृत्ती
- : आध्यात्मिक पद्धती ज्या मनाची शांती

शांति आणि समता राखण्यास
मदत करताना.

- शांति - साक्षात्काराच्या सर्वोच्च स्थेथा
मध्ये वेगवेगळे साध्यात्मिक जीवन मार्ग

योगाचे विविध प्रकार, मार्ग (कर्म, भक्ती,
राजा, राग) कोणते आहेत ज्यात
योगाचा संपूर्ण समावेश आहे.

① कर्मयोग ⇒ जगाने कर्तव्य पार
पाडणाऱ्या कृतीचा योग.

② भक्ती योग ⇒ भक्ती योग चिंतन
द्वारे किंवा सर्वोच्च लक्षात आणणे
जाण्याचा योग.

3) ज्ञान योग \Rightarrow चित्त आणि आत्म
निरिक्षणाच्या प्राकृत्येद्वारे सर्व स्तरांवर
स्वतःचा जावून घेणे किंवा आत्म
परिक्षण योग.

4) राज योग \Rightarrow ध्यान पद्धतीचा योग
ऋषी आणि अंगे राजयोगाचा भाग
आहेत.
ऋषीमुनींना हे समजले होते
की आजारी, अशक्त आणि अशुद्ध
शरीर हे शांत वसव्याच्या, शांत
राहण्याच्या आणि ध्यानाच्या अभ्यासाची
मन केंद्रित करतात.

5) दृढयोग "योग म्हणजे स्वतःचा, स्वतः-
केड, आत्मप्राप्त करेणे का प्रवास"

तुम्हाला हे समजणे द्यात का आजारी,
अशक्त आणि अस्वस्थ शरीर हे शांत
व्यवसायाच्या, शांत राहण्याच्या आणि
स्थानाच्या आस्थासाठी मन एका.

विंदुवर केलेले प्रयत्न करणाऱ्या प्रयत्नात
अडथळी आहे.

दृढयोग म्हणजे काय आणि
दृढयोगाच्या विविध शैली काय आहेत
(विन्यास, अष्टांग, अष्टांगार, कुंडलीनी
याम...)



"दृढयोग म्हणजे शारीरिक व्यायामांचा

एक श्रेय (भासन किंवा मुद्रा, स्वरूप

आपल्याला जाते) आणि भासनाचे

विशुद्धीकरण, शरीर, खास आणि मन

संरक्षण करण्यासाठी. शिक्षण केल्याने

दृढयोग हा सामर्थ्य आणि

व्यवस्थितता विकसित करून संतुलन

निर्माण करण्याचा मार्ग आहे.

दृढयोगाच्या विविध शैलींमध्ये विन्यास

शैली, अथंगार शैली, अष्टांग शैली

पौर, योज किंवा पुनर्संचयित शैली,

कुंडलिनी शैली इत्यादी समावेश

होतो.



सर्वे सत्यं वीर्यं
सर्वथा विद्वेत्, सत्यं

योगाची शिकवण पाश्चात्य जगतात
कशी झाली

पाश्चात्य जगतामध्ये योग
आणणारे पहिले शिक्षक 1902 मध्ये
स्वामी रामतीर्थ. 1920 मध्ये परमहंस
योगानंद आणि मध्विकेश, भारतातील
स्वामी शिवानंद यांचे इतर शिष्य
होते. बीकेएस. अयंगर, के. पट्टाभ
जोश, टी. कृष्णाचार्य स्वामी सच्चिदानं
द यांसारख्या योग मास्टर्सनी
त्यांच्या पश्चात्य विद्यार्थ्यांना योग
पत्तज्ञान समजून घेणे अत्यावश्यक
केले. योगाच्या विद्यार्थ्यांना विविध

भ्रसान प्राणायाम, शिथिलता अंश
शिकव्यासाठी कठोर प्रशिक्षणातून
जावे लागले आणि त्याच वेळी
योगाची संपूर्ण प्रणाली आणि
शारीरिक अभ्यासातून जीवन आणि
श्वास बेगारे तत्वज्ञान समजावणे.

योग तत्त्वज्ञानाची मूलभूत माहिती
का) मिळनावी →

योगाभ्यास प्रभावीपणे करण्या-
साठी आणि शिकवण्यासाठी, योगचे
तत्त्वज्ञान समजून घेणे महत्वाचे आहे.
योगाच्या उच्च इच्छांचा जाणीव
आल्याशिवाय, योग मुद्दांचा शारीरिक
स्तराव स्तरः च अपूर्ण आहे.
योगिक ज्ञानाच्या योग्य आकलना-
च असू शकतो.

योग तत्त्वज्ञानाच्या
शिकवणी मूल आणि त्याचा आध्यात्मिक
वाढीशी असलेला संबंध संक्षेपित करतात.

स्वरा योग स्थाने मनाला प्रक्रिया
देणे. परिपक्वता मिळव्यावढा आहे.
योग हे योग्य जगण्याचे शास्त्र आहे.
योगाचे ज्ञान एखाद्याच्या दैनंदिन
जीवनात अंतर्भूत करणे आवश्-
यक आहे (आणि केवळ
चटईवर योग म्हणून सहाय्य
करणे नाही). कारण ते
व्यक्तिच्या शाश्वत,
मानसीय आणि आध्यात्मिक
सर्व पैलूंचा कार्य करते.
म्हणून, योगाचे जीवन जगणे-
यासाठी आणि विद्यार्थ्यांना



पुढे जाण्यास मदत करण्यासाठी,

योग शिक्षकांनी योगाच्या

तत्त्वज्ञानाचा (अध्यात्मिक शिक्षण)

पद्धतबरीर अभ्यास आणि स्म-

जून घेण्यासाठी प्रयत्न केले

पाहिजेत.

तत्त्वज्ञान योग शिक्षकांना

त्यांच्या मनाचा दुष्कार आणि

परिपूर्ण जीवन जागण्यासाठी

प्रशिक्षण आणि खिस्त लाव-

ण्यास मदत करू शकते आणि

त्यांच्या विद्यार्थ्यांना प्रभावीपणे

मागदर्शन करू शकते.



मनामा शांत करणे म्हणजे योग.

घ
फुका डोक्यावर उभे राहून नाही.

तुम्हाला जर तुमची जीवनशै-

ली उत्कृष्ट द्या असेल तर

आपल्या आयुष्यात योगाचा समा-

वेश करून घ्या. योगा केल्या-

मुळे आपले बाकीचे नेहमी निरोगी

आणि चांगले राहाते. योगा स-

नामुळे तारोबस निरोगी आणि

चांगले राहाते. आणि हे नेहमी-

च मानण्यात आले आहे.

इतकंच नाही तर मानसिक

तणावात आसा तर तुम्हाला

योगाची नफेकीच फायदा

(Benefits of Yoga In Marathi)

कसून घेता येतो. मात्र योगा

करत असताना याचा नियमांचं

पालन करांदी आवश्यक आहे.

बाजारात योगावरील मराठी पुस्तकं

शुद्धा मिळतात, ते वाचून शुद्धा

लुब्धी योग-शिकु शकतात.

योगा आपलं बारीर तेदुखस्त

राखण्यास मदत करतो. त्यामुळे

आपल्या आयुष्यात नफेकी

योगाचं माहिती (Yoga

Information In Marathi)



सर्व शिक्षा अभियान

प्रकल्पलेखन प्रबंधिका

पृष्ठ क्र. 3

आणि महत्त्व काय आहे हे आम्ही
कुठरी करू शकता हे देखील
आम्ही कुठल्या सांगणार आहोत

• आम्ही यशस्वी

आम्ही यशस्वी

आम्ही यशस्वी

मेव्या काही दशकांमध्ये
योगाच्या प्रसारात लोह

इसलिए वैद्यकीय व्यवसायिक
आणि अमेरिकी देखील योगा-
च्या विविध फायद्यांमुळे
नियमित व्यायामाचा आवंढ
आणि शिफारस करत आहेत.
त्यांना नव्या युगातील काही
जण ~~वैद्यकीय~~ योगाच्या फक्त एक
प्रचलित फॅशन मानतात आणि
त्यांना नव्या युगातील गूढ-
वादाशी जोडतात, तर काही
जण व्यायामाचा हा प्रकार
किती आश्चर्यकारक वाटतो
आणि खात्री देतात. त्यांना



समस्त नाही ते हे आहे की

~~तेणे हे आहे तेणे फुलत~~

व्यायामाचे दुसरे रूप म्हणून

पाहतान ते त्यांना अश्या प्रकारे

फायदेबारी ठरतील ज्याची त्यांनी

कधीही कल्पना केली

नाही.

४ योगाचे महत्त्व ४

दृढयोग आणि त्याच्या विविध

शाखाद्वारे (अष्टांग योग,

अय्यंगर योग, विक्रम योग,

त्रिन योग, कुंडलिनी योग), तुम्हाला

काय आवडते यावर आणि



अशावा व्दारे नुमदि ज्या समर्या
शोडबू इच्छित आशात त्यानुसार
परिपूर्ण [अकृपात] साधता येते.

योगाचे फुादी फुायेदे
आत्मोत्प्रेमाणे ओदते.

- मंदूचे कार्य सुधारते
- कमी ताग पातळी
- जनुकु अभिव्यक्ती वाढते
- सव्यचित्ता वाढते ~~रक्तदाह~~
- रक्तदाह कमी होतो
- फुफुसाची क्षमता सुधारते
- चिंता दूर करते
- जुनाट पाठदुयीपासुन आरम मिळते

- मधुमेहीं मध्ये रक्ततील साखर कमी करते
- संकुलनाची भावना खुद्द करते
- मजबुत दाडे
- निरोगी वजन
- हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

5/11/21