

1.3 Guiding principles to be followed by Yoga practitioners.

योगासनांचा सशव करताना साधकांनी लक्षात घ्यायच्या गोष्टी :-

आधी काय करावे :-

1. **हौद्य** :- हौद्य म्हणजे शुद्धी. योगासनांच्या अभ्यासाला सुरुवात करण्यापूर्वी बाशिर, मन व योगासनांचा सशव त्रिथे करणार, ती जागा; अशा तिनही गोष्टी स्वच्छ असणे आवश्यक आहे. योगासनांचा अभ्यास करताना योगाभ्यासाची जागा जशी शांत व प्रसन्न असणे आवश्यक आहे; त्याप्रमाणे बाशिर व मनही शांत व प्रसन्न असणे तितकेच गरजेचे आहे.
2. योगासनांचा अभ्यास हा शिकण्या पौटी करावा. संस्थाकाळच्या वेळेत योगासनांचा सशव करवयाचा असल्यास दुपारी हलका आहार घ्यावा व जेवण आणि योगाभ्यासाची वेळ रात न ते ५ तासांचे अंतर असावे.
3. मल व मूत्र विसर्जन पद्धत योगासनांचा सशव करावा.
4. योगासनांचा सशव करण्याची जागा समतल असावी; तसेच सशवासाठी मॅट / सतरंजी / जाड चादर यांचा वापर करावा.
5. योगासने करताना कपडे हे सुती व शैलसर तसेच सर्व बाजूंनी हालचाल सहज होईल असे असावेत.
6. आजारी असताना / घाईघाईत / कोणत्याही कारणामुळे ह्याशरिक अथवा मानसिक थकवा आलेला असताना योगासने करू नयेत.

योगाभ्यासाला सुरुवात केल्यानंतर व्यावथाची काळजी :-

1. योगाभ्यासाची सुरुवात प्रार्थनेने करावी. यामुळे इतरत्र धावणारे मन झांत व एकाग्र होण्यास मदत होते.
2. योगासनांचा अभ्यास हळुवार, हरीर व हवायला समन्वय साधत करावा. शासौबतच क्षिप्रिलतेलाही शशव करावा.
3. लोप्यंत लोंडने हवाय ल्हायला सांगितला जात नाही, लोप्यंत हवासौरुद्धवास हा पूर्णतः नाकानेच सुरु वेवावा.
4. हरीर आखडून धरु नये. सैल शोडोवे.
5. हरीराला कधीच द्दटके देऊ नयेत.
6. हवाय शैलाला सांगितल्याकिवाय शैलू नये.
7. हवाय आत घेताना व बाहेर शोडताना छातीची हालचाल होणे अपेक्षित आहे.
8. आपापल्या हारीरिक क्षमतेनुसारच आसने करावीत.
9. हरीर शशवः नियमित शशव करावा. कधी कधी काही आसने जमण्यासाठी वेळ लागू शकते. अशा वेळी हरीर शुद्ध न देता नियमित शशव करणे अपेक्षित असते.
10. प्रत्येक आसन, प्राणायाम, बंधा, ह्युद्धिक्रिया यासाठी कोणी करावे, करु नये यासंबंधी काही नियम आहेत; ते नीट लक्षात ठेवावेत व त्यांचे पालन करावे. मोठे आजार / जुनाट आजार / हृद्दोगी या व्यक्तींनी डॉक्टर व योग तज्ञांच्या मार्गदक्षिणाखालीच शशव करावा.
11. शरीर अशताना योग तज्ञांच्या मार्गदक्षिणाखालीच शशव करावा.

યોગાભ્યાસ પૂર્ણ ફાળ્યાનંતર દ્યાવયાલી કાલ્ગી :-

1. યોગાભ્યાસ પૂર્ણ ફાળ્યાનંતર અંધીલ કરાચલી અસેલ તર ૧૫ તે ૩૦ મિનિટાનંતર કરાવી.
2. યોગાભ્યાસાનંતર ૧૫ તે ૩૦ મિનિટાનંતર હલ્કા આહાર દ્યાવા.
3. યોગાસને કરુન ફાળ્યાવર કાવાસન કરાવે.
4. યોગ વર્ગીગી ક્ષેવટ હા મેડિટેશન / કાંતના / કાંતી પાઠાને કરાવા.