

योगाभ्यास की प्रमुख सावधानियाँ

1. **समय** : प्रातः, सांय या अपनी सुविधानुसार 24 घण्टे में किसी भी समय।
2. **आसन या बिछावन** : दरी, कम्बल या फिर योगामैट। योगाभ्यास का आसन व्यक्तिगत हो तो अधिक उपयुक्त है।
नोट:—जमीन या प्लास्टिक के बिछावन पर योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।
3. **वस्त्र** : योगाभ्यास के लिए ऐसे वस्त्रों का निर्धारण करना चाहिए, जिनसे असुविधा ना हो। जैसे:— ट्रैक सूट, कुर्ता-पायजामा नेकर-टी शर्ट आदि। महिलाओं के लिए बन्द गले का टी शर्ट और पायजामा (लोवर) या सलवार कुर्ता अधिक उपयुक्त है।
4. योग अभ्यास के समय आमाशय खाली होना चाहिए, अतः तरल पदार्थ, नास्ता या पूर्ण आहार और अभ्यास के मध्य क्रमशः 40 मि०, 2 घण्टे और 4 घण्टे का अन्तराल अवश्य रखना चाहिए।
5. अभ्यास के समय प्यास लगे तो गर्मी में सादा तथा ठण्ड में गुनगुने पानी का सेवन करना चाहिए।
6. अभ्यास के समय लघु या दीर्घ शंका होने पर उससे निवृत्ति होकर ही अभ्यास करना चाहिए।
7. अभ्यास करते समय अपनी क्षमता से अधिक बल का प्रयोग नहीं करना चाहिए और न ही झटके के साथ अभ्यास करना चाहिए।
8. अभ्यास के दौरान शरीर में कहीं खिंचाव दर्द हो तो प्रशिक्षक को तुरन्त बताना चाहिए।
9. अभ्यास के 30 मिनट बाद ही स्नान या कुछ ग्रहण करना चाहिए।
10. योगाभ्यास करते समय अनावश्यक बातें या फोन का प्रयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिए।
11. अभ्यास के समय 'शारीरिक और मानसिक दोनों अवस्थाएं महत्वपूर्ण हैं। अतः शरीर और मन दोनों को अभ्यास के अनुकूल रखना चाहिए।
12. अभ्यास में नियमितता अवश्य बनाये रखना चाहिए।