

योग के मूलभूत सिद्धांत

योग किसी व्यक्ति के शरीर, मन, भावना तथा ऊर्जा के स्तर पर कार्य करता है। इसके द्वारा योग के पांच व्यापक वर्गीकरणों का जन्म हुआ है।

ज्ञान योग



कर्म योग



क्रिया योग



भक्ति योग



ध्यान योग



प्रत्येक व्यक्ति इन पांच तत्त्वों का एक अनूठा संयोजन है तथा एक गुरु ही प्रत्येक साधक की आवश्यकताओं के अनुरूप पांच मौलिक मार्गों का उपयुक्त संयोजन निर्धारित कर सकता है।

