

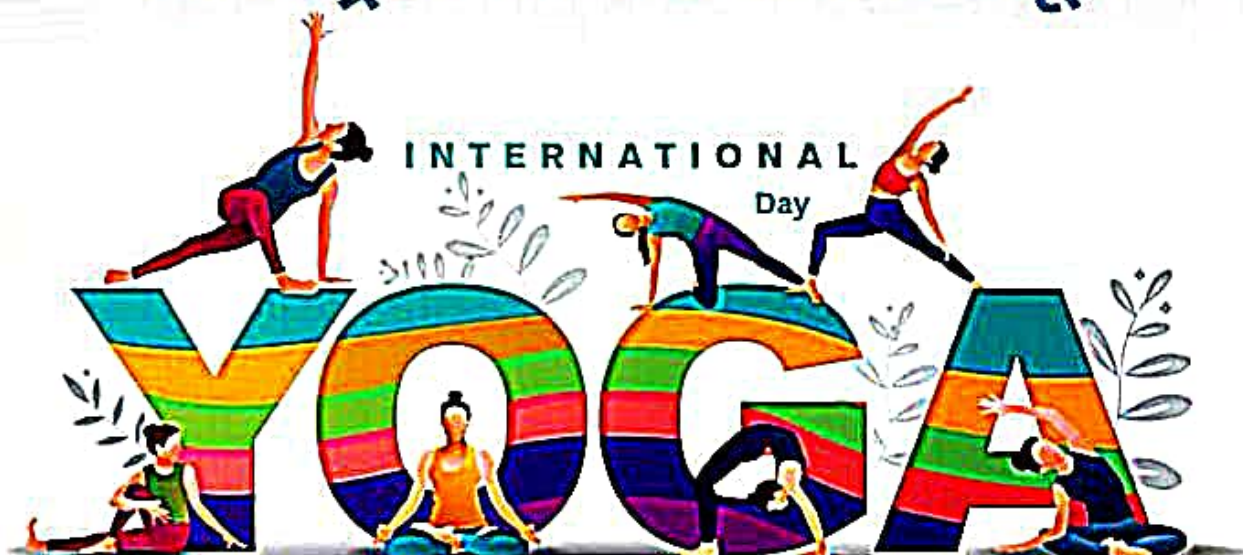
## दिवस विशेष

21 जून



मधु प्रिया

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाता है। यह दिन वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घायु बनाता है। पहली बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया, जिसकी पहल भारत के प्रधानमंत्री श्रीमान नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण से की थी। योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका अर्थ जुड़ना या एकजुट होना या शामिल होना है। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अपील के बाद 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रस्ताव को अमेरिका द्वारा मंजूरी दी, जिसके बाद सर्वप्रथम इसे 21 जून 2015 को पूरे विश्व में विश्व योग दिवस के नाम से मनाया गया। योग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हर वर्ष योग दिवस के दिन नई थीम तय की जाती है। इस वर्ष 2023 में योग दिवस 2023 की थीम 'वसुधैव कुटुम्बकम् के लिए योग' है। इस दिन का उद्देश्य आध्यात्मिक और शारीरिक अभ्यास के लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है जो पहली बार प्राचीन भारत में शुरू हुआ था।



## भुजंगासन

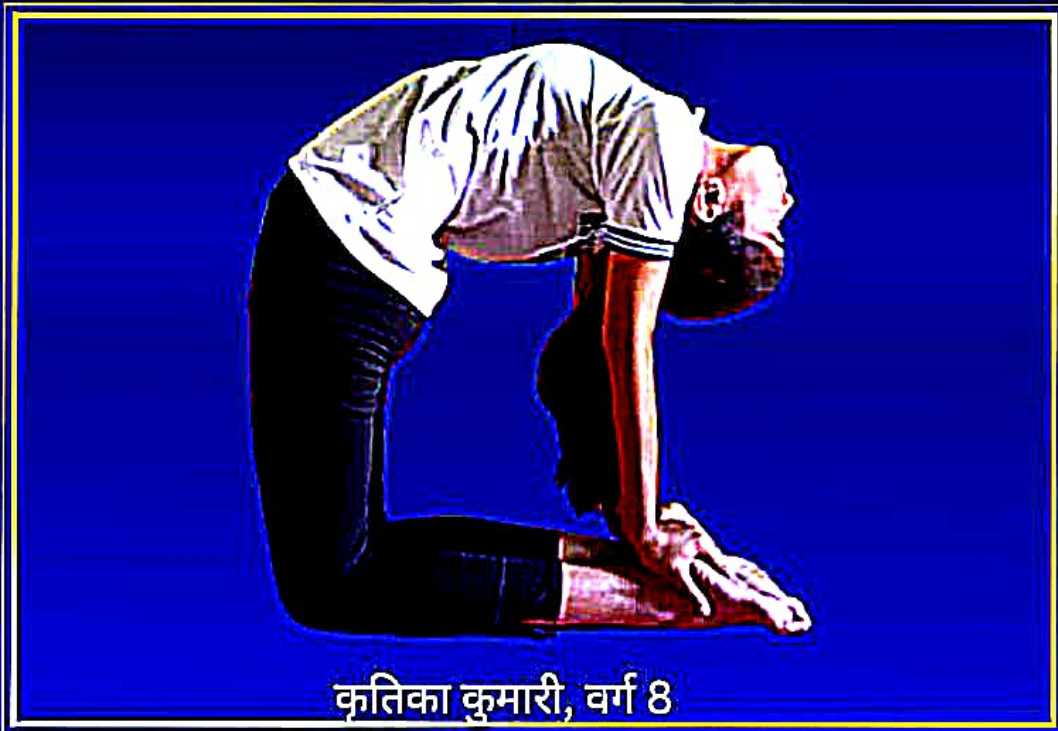


रिमझिम कुमारी, वर्ग 8

भुजंगासन को सर्पासन और कोबरा आसन भी कहा जाता है। यह एक योगासन है जो पेट के बल किया जाता है और शरीर को सांप की तरह फन उठाए हुए मुद्रा में लाता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर को लचीलापन और मजबूती मिलती है, साथ ही यह तनाव को कम करने में भी मदद करता है।



## उष्ट्रासन



कृतिका कुमारी, वर्ग 8

उष्ट्रासन, जिसे कैमल पोज भी कहा जाता है, एक योग आसन है जो रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, पीठ और कंधों को मजबूत करता है, और छाती को खोलता है। इसे करने की विधि में सबसे पहले वज्रासन में बैठना, फिर घुटनों के बल उठना, और कमर से पीछे की ओर झुककर एड़ियों को पकड़ना शामिल है। यह आसन पीठ दर्द, मासिक धर्म की परेशानी, और तनाव से राहत दिलाने में भी मदद करता है।



## धनुरासन



धनुरासन या धनुष मुद्रा एक योग आसन है जिसमें पेट के बल लेटना, घुटनों को मोड़ना और पैरों की उगली को पकड़ने के लिए पीछे की ओर पहुँचना शामिल है। अंतिम स्थिति में, आप अपनी छाती और पैरों को ज़मीन से ऊपर उठाते हैं, अपनी पीठ को धनुष की तरह झुकाते हैं। यह मुद्रा पीठ को मज़बूत बनाती है, लचीलापन बढ़ाती है और पाचन और श्वसन स्वास्थ्य में मदद कर सकती है।



## पश्चिमोत्तानासन

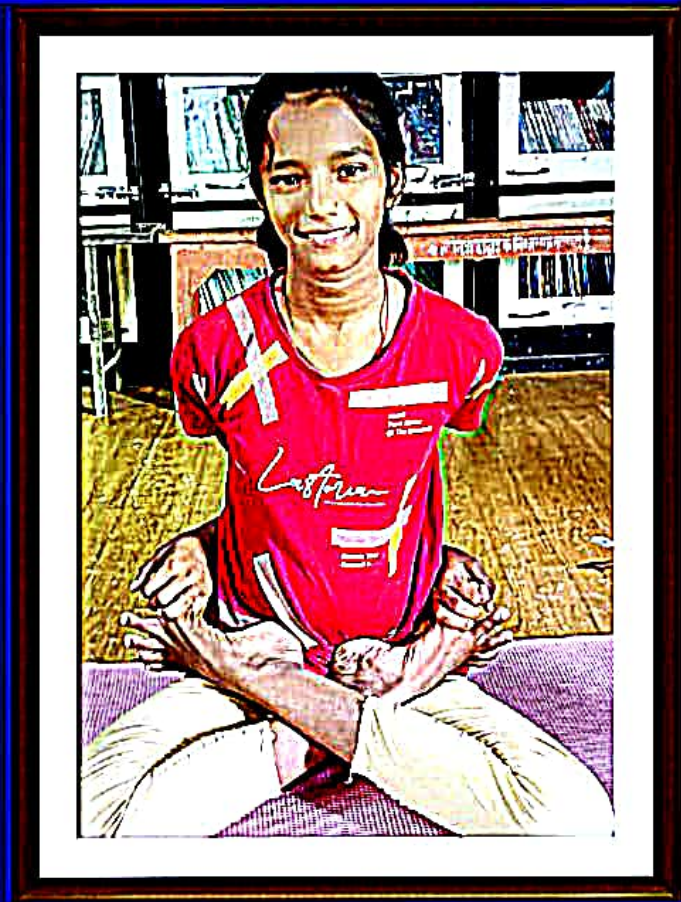


सपना कुमारी, वर्ग -8

पश्चिमोत्तानासन, जिसका अर्थ है "तीव्र पश्चिमी खिंचाव", दंडासन में बैठकर आगे की ओर झुकने तथा दोनों हाथ से पैर को पकड़ कर केहुंनी आसन से लगाने वाला आसन है जो रीढ़, हैमस्ट्रिंग और पीठ के निचले हिस्से को खींचता है। इसे एक शक्तिशाली आसन माना जाता है जो पाचन तंत्र को उत्तेजित कर मन को शांत करता है।



## बद्धपद्मासन



निधि कुमारी, वर्ग 8

बद्ध पद्मासन का नाम दो शब्दों के मेल से बना है-बद्ध और पद्म। बद्ध यानी बंधा हुआ, पद्म मतलब कमल का फूल। यह कमल की मुद्रा का एक चुनौती पूर्ण और उन्नत रूप है जिसमें अपने हाथ और पैर बांधे जाते हैं जिसे बद्ध पद्मासन के रूप में जाना जाता है जो हृदय को फैलाता है तथा जीवन शक्ति और ऊर्जा को बढ़ाता है।



## वकासन



कृतिका कुमारी, वर्ग 8

बकासन, जिसे क्रेन पोज़ या क्रो पोज़ भी कहा जाता है। यह एक योग आसन है जो हठ योग और आधुनिक योग में संतुलन आसन के रूप में किया जाता है। इस आसन में, हाथों को जमीन पर रखकर, पिंडलियों को ऊपरी भुजाओं पर टिकाकर और पैरों को ऊपर उठाकर संतुलन बनाए रखा जाता है।

बकासन के लाभ:- यह आसान आपके शरीर का रक्त परिसंचरण को सुधरता है। इस आसन को करने से चेहरे पर चमक आती है तथा पेट के समस्त रोगों के लिए बेहद लाभकारी है।



## गरुड़ासन



सपना कुमारी, वर्ग 8

गरुड़ासन, जिसे ईगल पोज़ के नाम से भी जाना जाता है, एक चुनौतीपूर्ण संतुलन योग मुद्रा है जो पैरों, बाहों और कोर को मजबूत करती है, साथ ही संतुलन और लचीलेपन में सुधार करती है। इसमें बाज की तरह दिखने के लिए पैरों और बाहों को पार करना शामिल है। इस मुद्रा में संतुलन और एकाग्रता की आवश्यकता होती है, और यह ध्यान केंद्रित करने और तनाव को कम करने के लिए फायदेमंद होता है।



### वृश्चिकासन



सपना कुमारी, वर्ग -8

वृश्चिकासन, जिसे बिच्छू आसन भी कहा जाता है, एक उन्नत योग आसन है जो शक्ति, संतुलन और लचीलेपन के लिए जाना जाता है। यह आसन बिच्छू की मुद्रा की नकल करता है, जहां शरीर पीछे की ओर मुड़ा हुआ होता है और पैर ऊपर की ओर उठाये जाते हैं, जो बिच्छू की पूंछ की तरह दिखाई देते हैं। वृश्चिकासन एक शक्तिशाली और चुनौतीपूर्ण योग आसन है जो शरीर को शक्ति, संतुलन और लचीलापन प्रदान करता है। लेकिन, इसे सुरक्षित तरीके से करने के लिए उचित मार्गदर्शन और तैयारी की आवश्यकता होती है।





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## भूनमनासन



रंजना कुमारी, वर्ग -6

भूनमनासन, जिसे अर्थ षोडश भी कहा जाता है, एक योग आसन है जिसके कई शारीरिक और मानसिक लाभ हैं। यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है, लचीलापन बढ़ाता है, पाचन में सुधार करता है, और तनाव को कम करता है। भूनमनासन को नियमित रूप से करने से, आप अपनी पीठ की मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं, पेट के अंदरूनी अंगों की मसाज कर सकते हैं, और शरीर में रक्त संचार को बेहतर बना सकते हैं।

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## गोमुखासन



निधि कुमारी, वर्ग-8

गोमुखासन, जिसे काऊ फेस पोज़ के नाम से भी जाना जाता है, एक बुनियादी योग मुद्रा है जो गहरी स्ट्रेचिंग के साथ-साथ सचेत साँस लेने को जोड़ती है। इस आसन में, शरीर गाय के चेहरे जैसा दिखता है, इसलिए इसका नाम गोमुख है। यह मुद्रा मुख्य रूप से कूल्हों, कंधों और छाती को लक्षित करती है जबकि पूरे शरीर को सामंजस्यपूर्ण संतुलन में रखती है।

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## चक्रासन



कृतिका कुमारी, वर्ग -8

चक्रासन, जिसे व्हील पोज़ भी कहा जाता है, एक योग आसन है जिसमें शरीर को पहिए के आकार में मोड़ा जाता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी, छाती और जांघों के लिए उपयोगी है और शरीर को मजबूत और लचीला बनाता है। चक्रासन मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है, तनाव को कम करता है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है। यह तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है, चिंता, अवसाद और थकान को कम करने में मदद करता है, समग्र भावनात्मक कल्याण और दिमागीपन को बढ़ावा देता है।

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## ब्रह्मचर्यासन



स्वीटी कुमारी, वर्ग -7

साधारणता योगासन भोजन के बाद नहीं किया जाता है। परंतु कुछ ऐसे आसान हैं जो भोजन के बाद भी किया जाता है। इन्हीं आसनों में से एक है ब्रह्मचर्यासन। यह आसान रात्रि भोजन के बाद सोने से पहले करने पर बड़ा लाभ होता है।

ब्रह्मचर्य आसन का नियमित अभ्यास से ब्रह्मचर्य पालन में खूब सहायता मिलती है। अर्थात् इसके अभ्यास से अखंड ब्रह्मचर्य की सिद्धि होती है। इसलिए योगीयों ने इसका नाम ब्रह्मचर्यासन रखा है।





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## शीर्षासन

शीर्षासन एक योग आसन है, जिसे "आसनों का राजा" भी कहा जाता है, जिसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। यह सिर में रक्त संचार को बढ़ाता है, जिससे मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलती है। इसके अतिरिक्त, यह तनाव, अवसाद और सिरदर्द से राहत दिलाता है, और याददाश्त और एकाग्रता में सुधार करता है।

सावधानी -

यदि आपको गर्दन, कंधे या पीठ में दर्द है, या यदि आप गर्भवती हैं, तो आपको शीर्षासन नहीं करना चाहिए। यदि आप किसी भी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं, तो शीर्षासन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



सपना कुमारी, वर्ग 8





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## मत्स्यासन



सपना कुमारी, वर्ग 8

मत्स्यासन या मछली आसन एक योग आसन है जो पीठ को पीछे की ओर मोड़कर किया जाता है। यह आसन छाती को खोलता है, रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है, और पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है। मत्स्यासन को करने से तनाव और चिंता भी कम होती है।





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

## हस्तपादासन



स्वीटी, कृतिका, रंजना

हस्तपादासन, जिसे पादहस्तासन भी कहा जाता है। यह आसन मुख्य रूप से शरीर को आगे की ओर झुकाकर किया जाता है। इस आसन को करने के लिए, आपको सीधे खड़े होकर, अपनी दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाना होगा, फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे की ओर झुकना होता है। इस आसन में आपकी पीठ को सीधा रखना और अपने हाथों को अपने पैरों के पास या फर्श पर रखने की कोशिश करनी होती है।





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## मयूरासन



सपना कुमारी, वर्ग-8

मयूरासन एक योगासन है, जिसे मोर मुद्रा के नाम से भी जाना जाता है। यह आसन शरीर को संतुलित करता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। यह आसन हठ योग में हाथों को संतुलित करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें शरीर को हाथों के ऊपर क्षैतिज रूप से रखा जाता है। मयूरासन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, जिनमें पाचन में सुधार, श्वसन में वृद्धि, और तनाव से राहत शामिल है। यह आसन शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करने और रीढ़ को लचीला बनाने में भी मदद करता है।





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## वक्रासन



स्वीटी कुमारी, वर्ग -7

वक्रासन, जिसे अर्ध रीढ़ मोड़ मुद्रा भी कहा जाता है, एक योग मुद्रा है जो शरीर में लचीलापन और संतुलन लाने में मदद करती है। यह पाचन में सुधार करता है, पीठ और गर्दन के दर्द से राहत दिलाता है, और तनाव कम करता है। नियमित रूप से वक्रासन का अभ्यास करने से रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बढ़ता है, पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, पाचन क्रिया बेहतर होती है, पीठ दर्द दूर होता है, तनाव कम होता है, रक्त संचार बेहतर होता है, एकाग्रता बढ़ती है, और समग्र शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## कर्णपीड़ासन



कृतिका कुमारी, वर्ग -8

कर्णपीड़ासन एक योगासन है इसमें पीठ के बल लेटना, अपने पैरों को अपने सिर के ऊपर उठाना और अपने घुटनों को अपने कानों की ओर लाना शामिल है, जबकि अपने हाथों से अपनी पीठ के निचले हिस्से को सहारा देना होता है। इससे रीढ़ की हड्डी, गर्दन, और पीठ के लचीलेपन को बढ़ाता है। इसके नियमित अभ्यास से तनाव कम होता है, एकाग्रता बढ़ती है, पाचन में सुधार होता है, और मासिक धर्म चक्र भी नियमित होता है।

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

## एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



### ● सुप्तवज्रासन



कृतिका कुमारी, वर्ग -8

सुप्त वज्रासन, जिसे "लेटा हुआ वज्र आसन" या "शयन वज्रासन" भी कहा जाता है, एक योगासन है जिसमें व्यक्ति वज्रासन की स्थिति में बैठकर फिर धीरे-धीरे पीछे की ओर झुककर पीठ के बल लेट जाता है। उन्नत स्तर के आसनों का अभ्यास मुख्य रूप से इसे स्थिरता और शांति को प्राप्त करने के लिए किया जाता है। इसके अलावा, ऊपरी शरीर को पूरी तरह से जमीन पर टिकाने के लिए गहरी रीढ़ की हड्डी का विस्तार, पीठ के निचले हिस्से में लचीलापन विकसित करता है, जिससे रीढ़ और धड़ मजबूत होते हैं। यह आसन पाचन में सुधार, रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाने और तनाव कम करने में मदद करता है।

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)



### ● पवनमुक्तासन



स्वीटी कुमारी, वर्ग -7

पवनमुक्तासन करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल शवासन की मुद्रा में आ जाएं. दोनों हाथों से घुटने को पकड़कर ऊपर सांस लेते हुए पैर के घुटनों को सीने से लगाएं और 10-20 सेकेंड तक सांस रोक कर रखें। इस योग से गैसटिक, पेट की खराबी में लाभ मिलता है। पेट की बढ़ी हुई चर्बी के लिए भी यह बहुत ही लाभप्रद है। कमर दर्द, साइटिका, हृदय रोग, गठिया में भी यह आसन लाभकारी होता है। स्त्रियों के लिए गर्भाशय सम्बन्धी रोग में पावन मुक्त आसन काफी फायदेमंद होता है।





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

## एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



### योगनिद्रासन



सपना कुमारी, वर्ग-8

योगनिद्रासन एक विशेष योग मुद्रा है, जिसकी मदद से शरीर के लगभग सभी हिस्सों में लचीलापन लाया जाता है। यह एक जटिल योग मुद्रा है और इसका अभ्यास करने के लिए शरीर में पर्याप्त लचीलापन होना जरूरी है। योगनिद्रासन प्रमुख रूप से अनुभवी अभ्यासकर्ताओं द्वारा किया जाता है और नियमित रूप से अभ्यास करके नौसिखिए भी यह योग मुद्रा अपना सकते हैं। योगनिद्रासन आमतौर पर संस्कृत के तीन शब्दों योग, निद्रा और आसन से मिलकर बना है और अंग्रेजी में इसो “योगिक स्लीप” (Yogic sleep) के नाम से जाना जाता है। योगनिद्रासन अभ्यास करने से चिंता व तनाव जैसी मानसिक समस्याएं ठीक हो जाती हैं और साथ ही मूड में भी सुधार होने लगता है।

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)



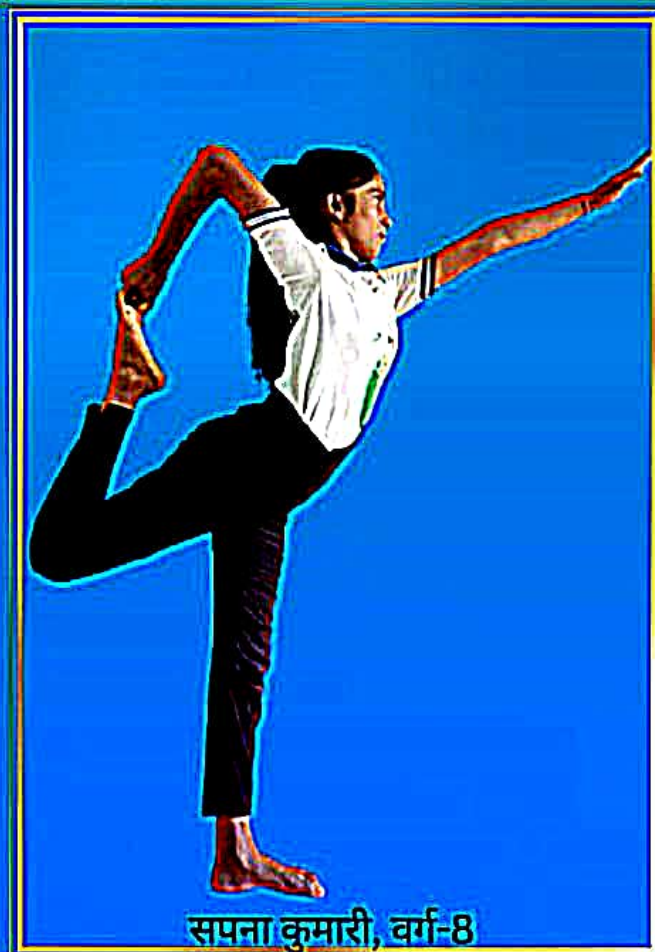


# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## नटराजासन



सपना कुमारी, वर्ग-8

नटराजासन, जिसे "डांसर पोज" या "लॉर्ड ऑफ द डांस पोज" भी कहा जाता है, एक संतुलन बनाने वाला योग आसन है जो शरीर को पीछे की ओर झुकाने की मुद्रा में करता है। यह आसन शरीर को मजबूत और लचीला बनाने में मदद करता है, साथ ही एकाग्रता और संतुलन में भी सुधार करता है। मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



## गर्भासन

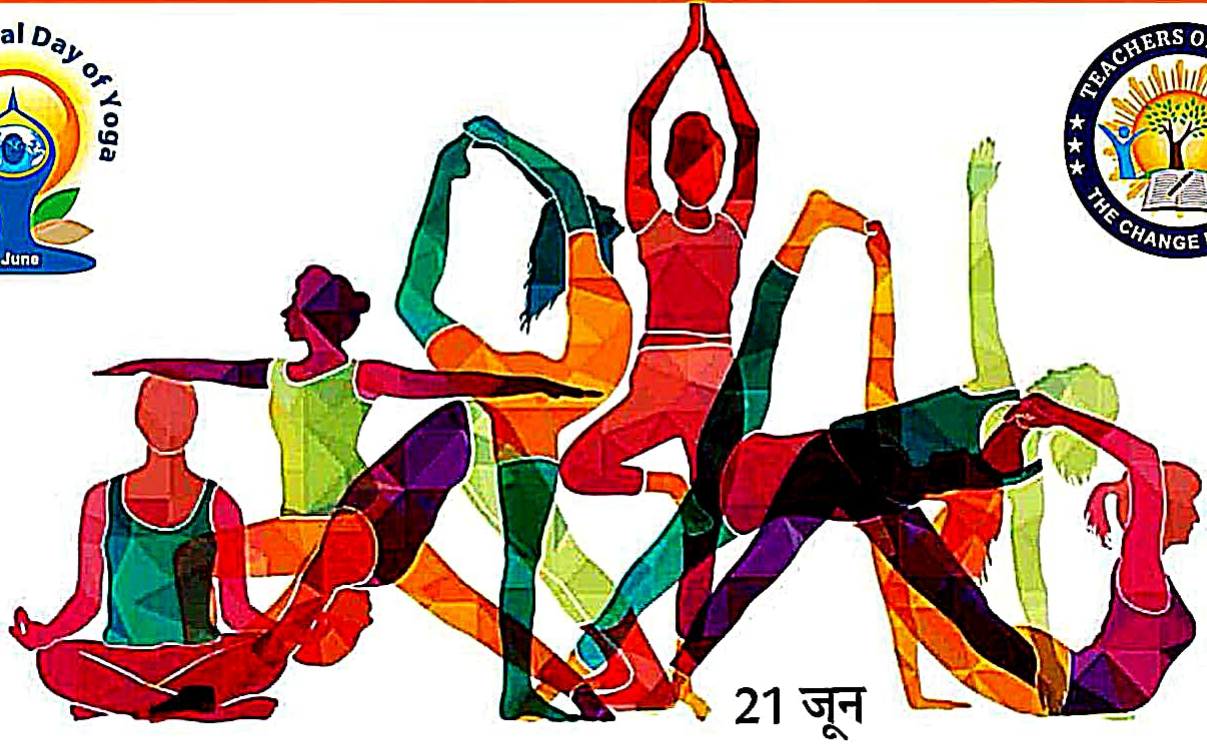


कुतिका, रिमझिम, रंजना

गर्भासन, जिसे भ्रूणासन भी कहा जाता है, एक योगासन है जिसमें शरीर को भ्रूण की स्थिति में मोड़ा जाता है। यह एक मध्यवर्ती स्तर का आसन है जो बैठकर किया जाता है और इसमें शरीर को नितंबों पर संतुलित करना शामिल है। इसे करने से पाचन क्रिया में सुधार होता है, पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, और मन शांत होता है। गर्भासन पेट की मांसपेशियों के लिए काफी बेहतर है। साथ ही इस योगाभ्यास से मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द और अन्य परेशानियों से राहत मिल सकती है।

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)





# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



योग सिर्फ चिंतन नहीं है, योग मनन है, आसन है, प्राणायाम है..... ये जीवन का आधार भी है और जीवन का मार्गदर्शक भी...। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर साथ मिलकर वचन लें कि हम भी योग को अपने जीवन में अपनाएंगे।

Madhu priya