

केन्द्रीय विद्यालय क्रमांक-  
4, दिल्ली छावनी-10

सूचना-पत्र

योग-गतिविधि

## प्राचार्या की कलम से योग की महत्ता.....

“जब साँसे विचलित होती है तो मन भी अस्थिर हो जाता है | लेकिन जब साँसे शांत हो जाती हैं,तो मन भी स्थिर हो जाता है,और योगी दीर्घायु हो जाता है। इसलिए हमें श्वास पर नियंत्रण करना सीखना चाहिए जोकि केवल योग से ही संभव है ॥”

योग के प्रति लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से हर साल **21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस** भी मनाया जाता है। योग दिवस के इस मौके पर तमाम तरह के योग कैंम्प और कार्यक्रमों का आयोजन होता है, जिसमें लोगों को योग सिखाया जाता है और इसके महत्व को बताया जाता है |योग एक महत्वपूर्ण क्रिया है, जो न सिर्फ हमें एक स्वस्थ, सुंदर और आकर्षक शरीर प्रदान करता है, बल्कि हमें तमाम तरह के रोगों से भी दूर रखता है। योग हमारी भारतीय संस्कृति का भी एक प्रमुख हिस्सा रहा है। योग की महत्वता को बड़े-बड़े विद्वान और योग गुरुओं ने बताया है। यह मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक तीनों रूप से काफी महत्वपूर्ण है।

मनुष्य को एक स्वस्थ और सुखी जीवन प्रदान करने में योग अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए हम सभी को योग के महत्व को समझना चाहिए और अपने दैनिक जीवन में इसे शामिल करना चाहिए।आज के दौर में जिस तरह से हमारी जीवनशैली और खानपान में निरन्तर बदलाव हो रहा है उसने कई नई बीमारियों को जन्म दिया है जिससे व्यक्ति में तनाव और थकान का स्तर बढ़ रहा है. इससे निकलने के लिए आज लोगो ने योग शक्ति अपनाकर कई रोगों को दूर किया है और अपनी जिन्दगी को खुशहाल बनाया है. इसी का नतीजा है जो आज योग ने पूरे विश्व में अपनी एक मजबूत जगह बना ली है | वर्तमान परिप्रेक्ष्य में जब वैश्विक महामारी कोरोना से सम्पूर्ण विश्व जूझ रहा है | योगासनों द्वारा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर हम इस महामारी को भी मात दे सकते |

“शरीर को रखना है स्वस्थ , करना दीर्घायु का भोग | आओं हम सब मिलकर करते हैं योग |”

संगीता जैदी  
(प्राचार्या)  
के.वि.क्र-४,दिल्ली छावनी

# विद्यार्थी योग गतिविधि







HOT ON REDMI 7  
| DUAL CAMERA



▶ भुजंगासन



▶ पद्मासन



उतानासन



► त्रिकोणासन





# शिक्षकगण योग-गतिविधि

