

**मिशन
शिक्षण
संवाद**

**करें योग..
रहें निरोग...**



**अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की
हार्दिक शुभकामनाएं।**



2020

**गीत
मंजरी**

संकलन

मिशन शिक्षण संवाद



मिशन शिक्षण संवाद



करें योग.. रहें निरोग..

योग के लाभ

योग से निरोग रहो,
योग करना ठान लो।
योग के हैं गुण बड़े,
कर योग जान लो॥

भारतीय मनीषियों की,
विधा अति प्राचीन।
निखरे त्वचा हमेशा,
मन भी ना हो मलिन॥

मन पर नियंत्रण करे,
तन व्याधिमुक्त होवे।
इसीलिए करें सभी,
योग को ही निश दिन॥



औषधि समान योग,
दाम ना लगे है कोई।
इसीलिए दुनिया में,
छाया आज योग ही॥

अरविन्द कुमार सिंह (स०अ०)
प्रा०वि० धवकलगंज
बड़ागांव, वाराणसी





मिशन शिक्षण संवाद



करें योग.. रहें निरोग..

प्राणायाम के नियम

स्वस्थ रखें हम तन-मन।
प्राणायाम के समझे नियम॥

चुनें स्वच्छ व खुला स्थान।
प्राणायाम पूर्व करना स्नान॥

बिछाएं चटाई या दरी फर्श पर।
पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर॥

महसूस होने लगे यदि थकान।
कर क्रिया एक, कर लें आराम॥

नासिका से ही लेना है श्वास।
बढ़ाएं अवधि कर नित अभ्यास॥



प्रतिभा चौहान (स०अ०)
प्रा०वि० गोपालपुर
डिलारी, मुरादाबाद





मिशन शिक्षण संवाद



करें योग.. रहें निरोग..

भस्त्रिका प्राणायाम

उठ के पांच मिनट करते यह प्राणायाम है,
वात, पित्त और कफ दूर करो यह बहुत आसान है।

सिर, गला और मेरुदंड को सीधे तुम करो,
सांस लो और सांस को बाहर तुम करो।

नयी ऊर्जा का यह एहसास कराता है,
पाचन शक्ति भी हमारी मजबूत बनाता है।

रक्त शुद्ध और विषाक्त पदार्थ का निष्कासन होता,
शरीर स्वस्थ बनाने का यह सरल आसन होता।



आकांक्षा मिश्रा (स.अ.)
प्राथमिक विद्यालय सिकंदरपुर
सुरसा, हरदोई





मिशन शिक्षण संवाद



करें योग.. रहें निरोग..

भ्रामरी प्राणायाम

सिद्धासन में बैठ, श्वास पूरी अंदर भरें,
हाथों के अंगूठे से कानों को बंद करें।
दोनों हाथों की तर्जनी, माथे पर धरें,
मध्यमा, अनामिका, कनिष्का आँखों पर रखें।



श्वास छोड़ते समय मुँह बन्द करें,
मानसिक तनाव, हृदय रोग दूर करे।
उच्च रक्तचाप, मन स्थिर और प्रसन्न करे,
भ्रामरी प्राणायाम प्रतिदिन ही करें।।

रीना(प्र०प्र०अ०)
प्रा०वि०गिदहा
सदर,महराजगंज





मिशन शिक्षण संवाद



करें योग.. रहें निरोग..

कपालभाति प्राणायाम

दो शब्दों से मिलकर बना कपालभाति।
इस योग को करने की बताऊं सही रीति।।

पद्मासन या सुखासन मुद्रा में बैठ जाएं।
रीड की हड्डी को सीधा रखते ध्यान लगाएं।।

नाक से सांस लेकर बाहर की ओर निकालें।
पेट को अंदर खींच मन को एकाग्र कर लें।।

15 से 20 बार नियमित करें यह प्राणायाम।
शरीर, मन को इससे जल्दी मिलता आराम।।



मन्जू शर्मा (स०अ०)
प्रा०वि० नगला जगराम
सादाबाद, हाथरस





मिशन शिक्षण संवाद



करें योग.. रहें निरोग..

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

स्वच्छ आसन पर बैठिए, पद्मासन में खास।
फिर अनुलोम-विलोम का, करियेगा अभ्यास।।

दाँये नथुने से प्रथम, खींचें लम्बी साँस।
बाँये से निष्क्रमण का, फिर करिये अभ्यास।।

इसे पलटकर वाम से, करिये यही प्रयास।
धीरे-धीरे छोड़िये, फिर दाँयें से साँस।।

इस प्रकार नियमित करें, अगर योग से प्यार।
तन-मन सभी निरोग हों, जीवन हो साकार।।



Praaveena dixit
Kgbu kasganj





मिशन शिक्षण संवाद



करें योग.. रहें निरोग..

उद्गीथ प्राणायाम

पद्मासन में बैठकर,
श्वास को अंदर खींचकर।
चित्त, श्वास पर करें केंद्रित,
ॐ उच्चारण संग करें निष्काषित।।



बारंबार प्रकिया दोहराएं,
चित्त एकाग्र करते जाएं।
श्वास गति नियंत्रित हो जाए,
शनैः-शनैः समय बढ़ाएं।।

पूजा सचान

EMPS मसेनी

बढ़पुर, फर्रुखाबाद





मिशन शिक्षण संवाद



करें योग.. रहें निरोग..

समय कष्टकारी है बहुत,
फैली महामारी है बहुत।
कोरोना से, जरा डरो जी,
अपनी रक्षा स्वयं करो जी।
सुखी रहेंगे लोग, कि हमको
होना है निरोग..!
करते रहिए योग, कि हमको
होना है निरोग..!!

आफत है चाइना से आयी,
संग स्वयं के मौत है लायी।
गर हमको इससे बचना है,
अपने ही घर पर रहना है।
लीजै कुछ दिन जोग, कि हमको
होना है निरोग..!
करते रहिए योग.....!!१!!

जाग जाइये जल्द सुबह को,
दौड़ लगाएं रोज सुबह को।
चलिए अब कुछ आसन करिए,
धनुरासन, ताड़ासन करिए।
मिटें सकल दुःख शोग, कि हमको
होना है निरोग..!
करते रहिये योग.....!!२!!

पहले होती कपालभाति,
फिर अनुलोम-विलोम है होती।
अब भ्रामरी का करिये गुंजन,
आनंदित होयेगा, तन-मन।
सकल मिटेंगे रोग, कि हमको
होना है निरोग.. !
करते रहिये योग.....!!३!!

भोजन में सात्विकता लाएं,
खाने में पौष्टिकता खाएं,
छोड़ दीजिये मांस और मच्छी,
चीज नहीं ये बिल्कुल अच्छी,
छोड़ दीजिये भोग, कि हमको
होना है निरोग..!
करते रहिये योग.....!!४!!

नरेश चन्द्र उनियाल (स०अ०)
GUPS- घंडियाली (थलीसैण)
पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड





मिशन शिक्षण संवाद

योग दिवस

रचनाकार एवं टेक्निकल टीम

राजकुमार शर्मा, चित्रकूट

अरविन्द कुमार सिंह, वाराणसी

नवीन पोरवाल, औरैया

मन्जू शर्मा, हाथरस

रीना, महाराजगंज

आकांक्षा मिश्रा, हरदोई

प्रवीणा दीक्षित, कासगंज

पूजा सचान, फर्रुखाबाद

प्रतिभा चौहान, मुरादाबाद

नरेश चन्द्र उनियाल, उत्तराखण्ड

~ **संकलन** ~

काव्यांजलि टीम

मिशन शिक्षण संवाद