

# एमिटी इंटरनेशनल स्कूल में सामूहिक योग का प्रदर्शन

लखनऊ। योग एक प्राचीन शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी। योग शब्द शरीर और चेतना के मिलन का प्रतीक है। आज यह गतिविधि चारों ओर विभिन्न रूपों में प्रचलित है और लोकप्रियता में वृद्धि जारी है। योग के लाभ चमत्कारी हैं और इसकी महत्ता और लोकप्रियता को पहचानते हुए एकजुट राष्ट्रों ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में 21 जून की घोषणा की, जिसका उद्देश्य योग के अभ्यास के कई प्रकारों के बारे में जागरूकता पैदा करना है।

हर साल 2015 के बाद से, इस अवसर पर सभी आयु वर्ग के लोग और जीवन के सभी क्षेत्रों से लोग, पार्क, हॉल, उद्यान, स्कूल के मैदान में इकट्ठा होते हैं और अपने शारीरिक, मानसिक कल्याण के लिए योग करते हैं। इस विशेष अवसर पर छात्रों, कर्मचारियों और कुछ अभिभावकों द्वारा एमिटी इंटरनेशनल स्कूल, विराज खंड के स्कूल मैदान में एक सामूहिक योग का प्रदर्शन



किया गया। सभी प्रतिभागियों ने सफेद कपड़े पहने थे। योग सत्र एक घंटे के लिए आयोजित किया गया था और यह सामान्य योग प्रोटोकॉल पर आधारित था। यह गर्दन और घुटने के व्यायाम के बाद "ओम" के उच्चारण के साथ प्रारंभ हुआ। विभिन्न योग आसन जैसे ताड़ आसन, वृक्षासन, भुजंगासन, अर्धा चक्रासन, दंडा आसन आदि किए गए। सत्र ध्यान के साथ समाप्त हुआ।

सभी प्रतिभागियों ने काफी हल्का महसूस किया क्योंकि उन्होंने अपने भीतर की शांति को उजागर किया। अंत में स्कूल के प्रिंसिपल श्रीमती रचना मिश्रा ने योग प्रशिक्षक और सभी को उनके उत्साहित भागीदारी और प्रतिक्रिया के लिए धन्यवाद दिया और आग्रह किया कि वे अपने मानसिक और शारीरिक कल्याण के लिए दैनिक जीवन में योग को शामिल करें।