

### स्वयंसेवक 1:

नमस्कार!

क्या आप शांत और केंद्रित महसूस करना चाहते हैं?

### स्वयंसेवक 2:

तो आइए **MY भारत के स्वयंसेवकों** के साथ 5 सरल और प्रभावशाली योगासन सीखते हैं।

Screenplay: हर आसन में 2 युवा हैं – एक प्रदर्शन करेगा और दूसरा जानकारी देगा

### पृष्ठभूमि संगीत:

उत्साह पूर्ण वाद्य संगीत या सॉफ्ट इंडियन फ्यूजन (editing)

---

### 1. सूर्य नमस्कार

[प्रदर्शक सूर्य नमस्कार के क्रम में आसनों का अभ्यास करता है]

**वक्ता:**

अपने दिन की शुरुआत ऊर्जा से करें! सूर्य नमस्कार रक्त संचार को बढ़ाता है, एकाग्रता को तेज़ करता है और मेटाबॉलिज़्म को सुधारता है।

---

### 2. वृक्षासन

[प्रदर्शक वृक्षासन में खड़ा है, हाथ नमस्कार मुद्रा में]

**वक्ता:**

वृक्षासन शरीर की मुद्रा को बेहतर करता है, पैरों को मजबूत करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है।

---

### 3. भुजंगासन

[प्रदर्शक पेट के बल लेटकर छाती को ऊपर उठाता है]

**वक्ता:**

इसे कहते हैं भुजंगासन। यह रीढ़ को खींचता है, छाती को खोलता है और मूड को बेहतर बनाता है। यह पीठ दर्द से राहत के लिए भी काफी फायदेमंद है!

---

### 4. वीरभद्रासन (वॉरियर पोज़)

[प्रदर्शक पैरों को फैलाकर, एक घुटना मोड़कर, हाथ फैलाकर आगे की ओर देख रहा है]

**वक्ता:**

योद्धा की तरह खड़े हो जाइए! यह आसन पैरों और हाथों की ताकत बढ़ाता है, संतुलन सुधारता है और आत्मविश्वास व एकाग्रता से भर देता है।

---

### 5. अनुलोम-विलोम (वैकल्पिक नासिका श्वास)

[प्रदर्शक शांत मुद्रा में बैठकर अनुलोम-विलोम करता है]

**वक्ता:**

क्या आप जानते हैं? कुछ मिनटों का अनुलोम-विलोम न सिर्फ तनाव कम करता है बल्कि मन को साफ करके एकाग्रता भी बढ़ाता है.

---

ॐ अंतिम पंक्ति (साथ में):

Stay fit. Stay focused – the Yoga way!

#YogaForOneEarthOneHealth