

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 संगीतः

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 मेटाबॉलिज़म 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 मूँह 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 bhi बढ़ाता है.

⑤ अंतिम पंक्ति (साथ में):

Stay fit. Stay focused – the Yoga way!

#YogaForOneEarthOneHealth