

Excelsior

Ever upward



JULY - 2023

International Yoga Day Special Edition

International YOGA DAY

The Journey Within:

Exploring the Transformative Power of Yoga

International Yoga Day, a celebration of mind, body, and spirit, resonates across the globe. In this edition, we explore the transformative power of yoga, its rich history, and the numerous benefits it brings to our well-being. Join us as we embrace the serenity and harmony that Yoga Day brings to our lives.



The Editor's Notebook...

The rise of superfoods, trendy diets, and the growing popularity of fasting, detox plans and gyms have been influencing both adults and young individuals.

Unfortunately, the importance of simple home-cooked meals and basic yogic practices, including breathing techniques, is gradually diminishing. For most of us, the daily morning chaotic run at home, looking for missing things before leaving for school or work, is the only form of exercise!

Our school's observance of the International Yoga Day on 21st June 2023, acknowledged the significance of a holistic well-being and inspired everyone at EPS to adopt a healthy lifestyle. Students, teachers, staff, and the parent community enthusiastically participated in a few physical postures (asanas), breathing exercises (pranayama), meditation, and relaxation techniques to achieve mindfulness and repose.

In the next few pages, we have shared a glimpse of the event with you.

Take a deep breath and start reading!



Regards,
Reshmi Kali



From Desk to Divinity

Words of Wisdom: Reflections from Our Chief Guest



Col. B N Chethan (Retd.)

(Administrative Officer)

On this auspicious occasion of World Yoga Day, I am delighted to share some important aspects of our Indian culture and the practice of yoga.

Around the second century BC, the revered Sage Patanjali compiled the Yoga Sutras. This collection of 196 verses provides guidance and counsel for those seeking enlightenment through yoga. The word "yoga" in Sanskrit is derived from the root "YUJ," which means "to bind," "to join," "to attach," "to yoke," and "to direct and concentrate one's attention on." It also signifies "union" or "communion."

Yoga Chitta Vritti Nirodah, or "Yoga is the inhibition of the modifications of the mind." To realise God or Truth and find answers to all such questions, the mind and senses must be still and steady. When one realises God or the Truth, they experience something that is inherently pure and perfect. In this state, even while in the physical body, one enjoys perfect bliss.

When the mind, intellect, and self (ego) are under control and free from restless desire, they can rest in the spirit within, and the individual becomes a "yukta" – one who is in communion with God. Yoga aims to bring about this evolution where there is no duality, confusion, or division. The "knower," the "knowledge," and the "known" are fused into one. This can only be achieved when one transcends the limitations of the body and mind that veil their pure consciousness, or divinity.

The body, being the temple of the living spirit, should be carefully tended to make it a perfect instrument for pursuing true spiritual purpose. One of the main teachings in yoga is how to care for the body under the intelligent control of the mind. Purity of the mind is not possible without purity of the body in which it functions and is affected. Hence, one of the main aspects of yoga aims at mobilising the body and controlling the vital breath.

There are eight limbs of yoga, collectively known as "Ashtanga Yoga." They are: Yama (ethical disciplines), Niyama (rules of conduct), Asana, Pranayama, Pratyahara (withdrawal of the senses), Dharana (focused concentration), Dhyana (meditative absorption), and Samadhi (enlightenment).

Yama consists of ethical disciplines that transcend creed, country, age, sex, and time.

- Ahimsa (non-violence) – The yogi sees all being in the Self and the Self in all beings, thereby practising non-killing and non-violence.
- Satya (truth)–The practice of perfect truthfulness in thought, word, and deed.
- Asteya (non-stealing) – Refraining from taking what belongs to another without permission or using something beyond its intended purpose.

The Yamas and Niyamas mentioned are ethical guidelines that promote personal and social well-being. They encourage qualities such as non-violence, truthfulness, non-stealing, continence, non-possessiveness, purity, contentment, austerity, self-study, and dedication to the divine. By internalizing and practicing these ethical principles, individuals can create a more harmonious and compassionate world for themselves and those around them, fostering personal growth, happiness, and collective well-being.

The practice of yoga involves not only physical postures (asanas) but also breath control (pranayama), a proper diet, and mental and emotional purification. Asanas help in developing physical strength, flexibility, and balance while also bringing steadiness to the mind. Pranayama helps cleanse and purify the body and mind through breath control. Proper food intake and mindful eating habits are emphasised to promote health and vitality.

The importance of cultivating contentment (santosha), self-discipline (tapas), self-study (svadhyaya), and surrender to the divine (ishvara pranidhana) is highlighted. These qualities help individuals in their spiritual journey, leading to inner growth, peace, and liberation from the ego. It is worth noting that the practice of yoga does not require renouncing action but rather cultivating a detached attitude towards the outcomes of one's actions. By dedicating the fruits of their actions to the divine, practitioners can perform their duties without attachment or selfish motives.





Overall, the message conveyed is that yoga is a holistic system that encompasses the physical, mental, and spiritual aspects of an individual's life. It is a path towards self-realisation, union with the divine, and the attainment of inner peace and harmony. The benefits of yoga can be experienced by integrating its principles and practices into our daily lives.



Yoga as a Tool for Mindful Parenting

I am writing to express my gratitude and provide feedback regarding the Yoga Day Celebration held at Excel Public School on June 21, 2023. I praise the school for organising such a grand event that promotes physical and mental well-being among the students.

First and foremost, I want to highlight the inclusive nature of the Yoga Day Celebration. It was evident that the event respected the diverse backgrounds and beliefs of the students. By ensuring that the celebration was accessible to all children, an inclusive environment was created that fostered unity and acceptance.

I appreciate the efforts of the qualified yoga instructors who led the event. The guidance of the yoga teachers ensured students' engagement in yoga practices safely and correctly. Moreover, the instructors' ability to make the session interactive and enjoyable helped capture the students' attention and enthusiasm.

Incorporating educational aspects into the yoga celebration was an excellent initiative. By explaining the benefits of yoga, its history, and its contribution to overall well-being, the students developed a deeper understanding and appreciation for the practice. This educational component added value to the event and enhanced the students' learning experience.

Finally, I would like to express my gratitude for involving parents/guardians in the event and seeking their consent. Fostering a strong partnership between the school and the parent community is commendable. This collaborative approach promotes the well-being of students.

In conclusion, I congratulate the entire school community for organising and executing a remarkable Yoga Day Celebration. Students experienced the physical and mental benefits of yoga in an inclusive environment. Such initiatives will contribute to the holistic development of our children and foster a positive school culture.

Once again, thank you for the dedication and commitment to promoting well-being among the students. I look forward to future events and initiatives that prioritise the health and happiness of our children.



Ms. Malini M

Parent of Vedanth Shakthi MP
[Class 7A]

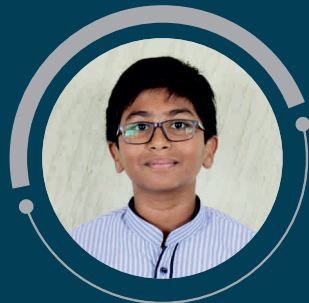
Finding Balance: Students' Journey Through Yoga

Yoga is a medicine,
That requires lots of discipline.
Early in the morning,
To do some soul transforming.
Emptying the mind,
So that I can unwind -
Universe to soul,
Now I feel whole.
It's better than Coca Cola,
Let's do some yoga.



Manishika Singh
(Class 9B)

On a hot June Wednesday
We celebrated International Yoga Day!
Gathered on our school grounds,
While making chirping sounds -
Everyone started chanting the 'OM' kaara
Which was followed by the Surya namaskara.
We tried doing many asanas
Felt it was a great sadhana.
Yoga improves strength and flexibility
Yoga assists us in reaching our goals.
Come, let us create a world of peace and calm
By doing yoga as a medicinal balm



Sourabh J G
(Class 6F)

Doing yoga is very good
It keeps us in a jolly mood.
It is very calm and healthy
It lets the soul get strength.
Yoga is a part of our culture
Body, mind and soul, will nurture.
Everyday Yoga: make it your vision
The Universal Spirit will guide your mission.
Doing regular meditation
Helps improve concentration
All in all, yoga and meditation
Keeps you away from medication.



Nidhi
(Class 6D)

Yoga is a gain
It removes all your pain.
Yoga keeps your health,
And health is your wealth.
Do yoga and exercise a bit
Keep yourself fit.
Yoga burns your fat,
Yoga keeps your mind and body intact.



Belli S V
(Class 6F)

People do worry,
Instead of making merry.
Days are filled with cries
Eating unhealthy fries.
Stop gaining weight,
It's time to end your wait.
Squat on the yoga mat
Because Yoga sets it right!!
An asana to grow,
An asana to glow.
One for hair fall,
While practicing, you may fall!
But, have you tried them all?
Just a few bends,
Then you feel that your problem ends.
Stretch your arms to the sky,
Yoga will take you high.



Swasthi H
(Class 6G)

An early start to the day was brought with our alarms ringing before the first light of dawn. The school campus was shining blue under the half-bright sky, with an atmosphere of activity and eagerness as the yoga mats were rolled out on the neatly sectioned school ground.

The student demonstrators were all set to guide the students under the leading guidance of Ms. Hemali, our yoga instructor.

At the beginning of the event, the erudite words of Col. B N Chethan highlighted the importance of yoga as he spoke about the sage Patanjali, who had compiled 196 verses describing the various asanas. He detailed the forms of yoga, its benefits, the significance of it in the country's rich history, aatma and paramathma, and other practices.

Thereafter, Ms. Hemali and Ms. Shilpashree carried the session forward by beginning the asanas. The ground shone a patch of blue as the students performed yoga in their sports attire. A good number of parents joined in to take part in the event.

At the end of the event, our Vice Principal, Ms. Gubain Mathew, spoke on the relevance of the day.

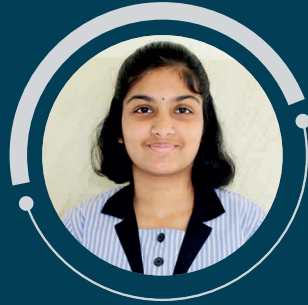
The students began their day with a relaxed body and a focussed mind after this rejuvenating session.



Eshanvi NP
(Class 11B)



This morning was a special one. I woke up early, got ready and with great enthusiasm, came to school. It was Yoga Day. It was after a long time that I began performing the asanas. The way the Yoga teacher guided us was a wonderful experience. She also spoke about the very informative benefits of yoga. It was an enlightenment - knowing the importance of turning inward, especially in our teen years, and adding meaning to our human lives. I thank the EPS Management for such an opportunity.



Apeksha Sachikumar
(Class 11B)

The Yoga Day held at our school on June 21, was an impressive event like all other programmes at school. We practised different asanas and breathing techniques in a pleasant and calm environment. The yoga postures with deep breathing helped us stretch our bodies and relieve ourselves of all our stress. It was a beautifully organised event where everyone performed the postures in uniformity.



Sanvi Yashasvi
(Class 12C)

The Yoga Day 2023 was a great experience. It was very informative too. It was very refreshing to perform yoga in the morning. What we did helped us stretch our muscles and our bodies. It helped to clear our thoughts as we became conscious of our breathing. The silence on the ground, though we were quite a number, was quite overwhelming.



Neha Jayan
(Class 12C)

International Yoga Day, celebrated on the 21st of June every year, is a beneficial event, especially for Indians who are sharing their pride with the world. The day was observed at Excel Public School and it was a huge success. The meaningful and insightful programme started with Col. B N Chethan's speech, which provided a valuable outlook on the prominence of yoga and defined it as the union of the Jeevatma (self) with the Paramatma (supreme consciousness). After this, Ms. Hemali, our yoga teacher, guided us through different asanas. She conducted the yoga asana session beautifully, grandiloquently describing the numerous benefits of pursuing yoga through the science of yoga asana. It was a useful session that contributed to the well-being of all who had gathered on the ground and taught us how to lead better and wholesome lives.



The day began with a soulful prayer sung by the teachers. The day's events began with an informative speech by the administrative officer, Col. B N Chethan. While performing the yoga asanas, the yoga instructor informed us about the benefits of each asana. I enjoyed performing yoga with my friends. Overall, it was a very refreshing and energising experience. I am sure everyone felt the same. The journey into the yoga world filled me with serenity and tranquility. It was a day worth getting up early.



Aarush Achar
(Class 12C)



Impana
(Class 11B)

ಯೋಗ ಕಳೆಯುವುದು ರೋಗ

ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖನಃ ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ |

ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ಮಾಕಶ್ಚಿತ್ ದುಃಖಭಾಗ್ಯವೇತ್ ||

ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು, ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾಲುಗಳೇ ಸಾಕು. ಎಲ್ಲರ ಒಳತನ್ನೇ ಬಯಸುವ ಈ ಸಾಲುಗಳು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 9ನೆಯ ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದೆವು. ಈ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ನಾನು ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸತೊಡಗಿದೆನು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು.

ಈ ವರ್ಷದ ಯೋಗದಿನಾಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇ “ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ”. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದುಗೂಡುವುದೂ ಒಂದು ಯೋಗವೇ. ಇದು ಆತ್ಮವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ 20 ದೇಶಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ ಒಮ್ಮತದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದಾಗಿ ನಡೆಯುವುದೂ ಯೋಗವೇ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು, ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಕೊಳಕನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ಮಾಡಿದ ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಮನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಯೋಗವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದು ಲಯಕ್ಕೆ ತರುವ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಯವರು ಯೋಗವನ್ನು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಯೋಗವು ಜೀವಾಮೃತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಯೋಗ ಮಾಡೋಣ, ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬದುಕೋಣ.



ಪಂಚಮಿ ಎ
10ನೆಯ ತರಗತಿ 'ಡಿ' ವಿಭಾಗ



ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು 'ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ'ಯವರು ಮುಂದಾಗಿದ್ದರು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬುದ್ಧಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸನ್ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6:45ಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ತಲುಪಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಹೊರಟೆವು.

ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಕರ್ನಲ್ ಬಿ ಎನ್ ಚೇತನ್ ರವರು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದರು.

“ಯೋಗ ಎಂಬುದು 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಬಂದ ಪದವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಬರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಸುಖ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ”.

ಅನಂತರ ನಾವು ಒಂಬತ್ತು ವಿಧದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಉಪಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಗುಬೇನ್ ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ ರವರು ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿದ ನಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಿ ನಮ್ಮ ತರಗತಿಗೆ ತೆರಳಿದೆವು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯು ಬಹಳ ಅದ್ಭುತಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ನಮಗಂತು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.



ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖನಃ ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ |



ಗಾನವಿ ಪಿ ಮತ್ತು ಶರಣ್ಯ ಎಂ ಸಿ
10ನೆಯ ತರಗತಿ 'ಎ' ವಿಭಾಗ

ದೇಹ ಹಗುರಾಯಿತು, ಯೋಗ ವರದಾನವಾಯಿತು



ಯೋಗ ಬರಿ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ, ಅದು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಯಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೂನ್ 21 2023 ರಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿತು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸುಮಾರು ಆರು ಮುಕ್ಕಾಲುಗಿ ಶುರುವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ತಾಡಾಸನ, ವ್ಯಕ್ವಾಸನ, ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಶಶಂಕಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ,

ವಜ್ರಾಸನವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಧವಿಧವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ದೇಹವು ಹಗುರಾಯಿತು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಒತ್ತಡ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ಇದಾದ ನಂತರ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮೌನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆವು. ಸುತ್ತಲೂ ನೀರವ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸು ಆಗಾಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಿಸಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆನು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಚದುರಂಗದ ಆಟವನ್ನಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯೋಗವು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆನು.

ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗಿದೆನು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಸಹ ನಮ್ಮ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಹೇಮಾ ಎ ಎಲ್ ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಯಿತು. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ನಂತರ 'ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ' ಎಂದು ಬಯಸುವ "ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖಿನಃ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಂಡಿತು.

ನಿದ್ದೆಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಬಂದ ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯೂ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಯೋಗದ ಪ್ರಭಾವ ಹೇಗಿದೆ? ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ ಹಗುರಗೊಳಿಸಿತು! ಎಂಬುದೇ ಸೋಜಿಗವೆನಿಸಿತು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ್ದು ಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಯೋಗದ ಬಳಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಿ, ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ, ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಂದ ತಂದಿದ್ದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲು ತರಗತಿಯ ಒಳಗೆ ಹೋದೆವು. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವಾದ ಮೇಲೆ ದಿನನಿತ್ಯದಂತೆ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಶುರುವಾಯಿತು. ಯೋಗವೆಂಬುದು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ವರದಾನವಾಗಿದೆ.



ಶ್ರೀತಮ್ ಎಸ್ ರಾವ್
10ನೆಯ ತರಗತಿ 'ಇ' ವಿಭಾಗ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಂಜಾನೆಯ ಸೂರ್ಯೋದಯದೊಡನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಯೋಗ ತನುಮನೆಗಳಿಗೆ ಜೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಇಡೀ ದಿನ ನಮ್ಮನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತರನ್ನಾಗಿಸುವುದು.

ಯೋಗವು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಉನ್ನತ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನರಿಗೆ ಯೋಗ ಪರಿಚಯವಾಗಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯರು ಯೋಗವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಆ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಂಡು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯು ಈ ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲೆ ಸದೃಢರಾಗಿ ಬಾಕಲು ಉತ್ತಮ ದಾರಿದೀಪ ತೋರಿದಂತಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ.

ಶಾಲಾವಾತಾವರಣವು ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವ ಮೂಡಿತು. ಎಲ್ಲರ ಮುಖದಲ್ಲ ಮಂದಹಾಸ. ಯೋಗವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಮೈ-ಮನಗಳೆರಡೂ ಹಗುರ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗತೊಡಗಿತು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಹಾಡು, ಹಾಡಿದ ದನಿಗಳು ಕೇಳುವ ಕರಣಗಳನ್ನು ತಂಪೆರಿಸಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲ ತಲ್ಲನರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.



ಯೋಗ ದಿನದ ಆಚರಣೆ ಎಂದಾಗಿನಿಂದ ಸಜ್ಜಾದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರು, ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಶ್ರಮದ ಫಲ ಉತ್ತಮ ದಿನವನ್ನು ಮನತುಂಬ ಆಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಅರ್ಥದೊರೆತಂತಾಯಿತು, ಜೀವಬಂದಂತಾಯಿತು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ, ನಿತ್ಯೋತ್ಸವವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವವು ಹಸಿರಾಗಿ ಜೀವಕಳೆ ತುಂಬುವ ಮೂಲಕ ಸುತ್ತಲೂ ಜೀವನ ಕ್ರೀಡೆಯ ಸಿನಾದ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಯೋಗವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ರಾಯಭಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಮಾನವೀಯತೆ ಮೆರೆಯುವ ಗುಣ ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ ಇತರರಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಯೋಗದಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿಯು ಸಹ ಹಲವರು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು 'ಸರ್ವೇ ಜನಾಃ ಸುಖನೋ ಭವಂತು' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಯೋಗವು 'ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ' ಎಂಬಂತಾಗಲ ಎನ್ನುವ ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆಯೊಡನೆ ಈ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಂಡು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದುದು ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ.



ಸಿಂಧು ಕೆ ಎಲ್
ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕರು

ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ

ಯೋಗವು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೂನ್ 21, 2023 ರಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 9 ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ 'ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ' ಎಂಬುದು. ಶ್ರೀಮತಿ ವಿನಿ ಬೋಪಣ್ಣ ಅವರು ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಕುರಿತ ಪರಿಚಯದೊಂದಿಗೆ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಂತರ ಆಡಳಿತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಕರ್ನಲ್ ಚೇತನ್ ಅವರು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳಾದ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಇವುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಿಂದ ಹವ್ಯಾಸ-ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು? ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಈ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಯೋಗವು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆನು.

ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಉಪಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯು ಆದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು.



ಮಹೇಶ ಹುಯಿಲಾಳು
ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಯೋಗ - ಸುಯೋಗ

ನೇಸರನು ಮೂಡುವ ಮೊದಲೇ ಎದ್ದು, ಬೆಳಗಿನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿಸಿ ಶಾಲಾ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಕಂಡುಬಂದದ್ದೇ ಹೊಸಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಮೈದಾನವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತ್ತು. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೆಲೆಯಾಗಿ ಹಸುರುದುಗೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಸೊಬಗನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯೋಗವೂ ಕೂಡ ಅದೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಸುಂದರವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಮನದ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸುಯೋಗವು ನಮ್ಮದಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳೊಂದಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧರೆಯೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಭಾವ ಮೂಡಿತ್ತು. ಮನದ ಭಾವಗಳು ಕದಡದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಪಾಗಿ ಕೇಳಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮಧುರವಾದ ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಹೇಮಾ ಎ ಎಲ್ ಯವರ ಇಂಪಾದ ಧ್ವನಿ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿಯ ನಾದವೂ ಹೃನ್ಮನಾತ್ಮ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಪುಕಳಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮನವು ಮೋದದಿಂದ ಶಾಂತರಸದಲ್ಲಿ ಆನವಾಗಿತ್ತು.



ಜಯಂತಿ ಎಂ ಎನ್
ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕಿ

Mindful Moments: Embracing Wellness

I started practising yoga a few years ago to feel more centred and to manage my weight! For the past two years, I could not afford to set aside enough time to practise yoga. The International Yoga Day celebration at our school was a wonderful experience! All of us, regardless of our level of expertise in yoga, performed yoga asanas and felt a boost in alertness and enthusiasm! It was exciting to come together as a community and indulge in a retreat of the senses on our beautiful open school grounds, early in the morning! I shall cherish this experience forever! I now know that I want to continue practising yoga for the rest of my life!



Ms. Roshan Mary Varghese
Science Teacher

Sarvesham Svastir Bhavatu

“ om sarvesham svastirbhavatu |
sarvesham shantirbhavatu |
sarvesham purnambhavatu |
sarvesham mangalambhavatu |
om shantih shantih shantih || ”

“ May there be Well-Being in All,
May there be Peace in everyone's life,
May there be Fulfilment in All,
May there be Auspiciousness in All,
Om Peace, Peace, Peace. ”

The 9th edition of the International Yoga Day with the theme “Vasudhaiva Kutumbakam” was observed in Excel Public School on a grand scale, with the participation of over 500 students and teachers, who gathered in the morning in earnest and with great zeal to perform the asanas. The event promoted the physical and spiritual benefits of yoga.

The event commenced with a brief introduction of the importance of yoga, by our Administrative Officer, Col. B N Chethan, who emphasised the physical prowess yoga has brought to the world and its role in relaxing the mind to keep stress and anxiety at bay. He encouraged students to practise yoga regularly to remain fit and healthy.

All the participants performed the warm-up exercises, sitting and standing asanas, and pranayama under the able guidance of our yoga instructors, Ms. Hemali and Ms. Shilpashree.

Ms. Hemali explained the importance of these asanas, along with the demonstrations of each asana. The event concluded with the remarks of our Vice Principal, Ms. Gubain Mathew, who stressed on the practice of yoga to connect our mind, body and soul.



Archana Chakravarthy
Science Teacher

योग साँसों का विज्ञान बताता है। भारत ने "योग" विश्व को दिया है, आज योग ने हर मानव को स्वस्थ रहने का सरल मार्ग दिखा दिया है।

योग शरीर और मस्तिष्क को एक करता है लेकिन आज इस ताजी सुबह में हमने खुद के शरीर, दिमाग और आत्मा को प्रकृति के साथ जुड़ा पाया। तन की थकान और मन का तनाव दोनों ही हम भूल से गए। इसके अभ्यास से हम शरीर और मन से मजबूत हो सकेंगे इसमें कोई संदेह नहीं।

आज योग का अवसर किसी यज्ञ से कम नहीं था आगे भी इसी प्रकार के आयोजन की आशा करते हैं।



Dr. Amita Saxena
Hindi Teacher



The joyous atmosphere of the International Yoga Day radiated across our school's campus, bringing our students, parents, and faculty members together. We witnessed a large turnout of students and parents and the atmosphere was charged with excitement. The morning was dreamy, and the weather gods smiled upon us, allowing us to celebrate the day in its true essence. Our hearts were filled with pride as we saw the entire EPS community performing yoga asanas with grace and ease. Commencing the day with yoga exalted our energy levels, rejuvenated us, and made us more agile. It was a beautiful reminder to begin each day on a positive note and make time for exercise, allowing us to embrace the day with enthusiasm and vitality.



Ms. Jenit Jayaraj
English Teacher

The Sanguine Sequent



Let the essence of yoga resonate in our lives.

Let every individual embrace the path of yoga to attain joy, peace from within, health, and flexibility. Yoga empowers us to make conscious choices and embrace lifestyle patterns that foster good health and well-being. Let our inherent oneness nurture a harmonious and unified world.

Thank you.