EXCEL
public school

Excelsior
Ever upward

Yoga for One Earth, One Health

INTERNATIONAL YOGA DAY

21st SATURDAY
JUNE - 2025

Embracing a Journey of Harmony, Simplicity and Sustainable Living!

#40-P-1, Koorgalli Industrial Area Belavadi Post, Mysore - 570018 | www.excelpublicschool.com

Editor's Note

Dear Readers,

International Yoga Day connects timeless bond between personal well-being and planetary health that inspires to live mindfully by nurturing the inner balance and honouring the environment. Yoga, in its truest sense, transcends the boundaries of physical practice. It is a philosophy of balance between human beings and nature, body and mind, self and society.

This year's theme, "Yoga for One Earth, One Health," beautifully reinforces the idea that personal well-being and planetary health are not separate concerns but shared responsibilities. As custodians of this Earth, our actions must reflect a conscious effort to live mindfully for our own health and for the wellness of the ecosystems we are part of.

This special edition of the newsletter highlights how our school community engaged with this theme not merely in posture, but in perspective. From mindful breathing sessions and reflective journaling to eco-conscious initiatives inspired by yogic values, our celebration was both inward-looking and outward-reaching. From meditative practices and asana demonstrations to student reflections and educator insights, the pages ahead capture how our community embraced Yoga not merely as a practice, but as a way of life.

We hope this edition serves as a gentle reminder that the strength we cultivate within can indeed ripple outward, enriching the world around us.

Regards,
Ms. Veena S R

Insights from Chief Guest

Good Morning!

It is a privilege to interact with the students on the occasion of International Yoga Day. Yoga is more than just a physical activity. It cultivates inner awareness and brings our attention to the present, helping us tune into our body's abilities and limitations with mindfulness and compassion.

As the Kannada adage beautifully states, ಮನೆಗೊಬ್ಬ ಯೋಗಿನಿ, ಮನೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ. – let every home have a yogi, and let Yoga be practiced in every courtyard. This timeless saying envisions a world where the practice of Yoga is woven into the fabric of everyday life by embracing it in our very homes and living spaces. When Yoga becomes a daily ritual in our courtyards and homes, it nurtures not just the individual, but the entire household, nurturing harmony, health, and holistic growth.

Investing time in Yoga yields far greater benefits than investing on insurance policies, after all we are our greatest assets. In today's fast-paced world, where the fastfood, instamart shopping is taking the top stage, pausing and knowing the need to prioritise our physical and mental well-being through daily practices must be prioritised.

Let us plan and schedule our day with the practice of Yoga.

– Ms. Prabha Satish
Yoga Therapist and Trainer

Columns of the Yoga Instructor

International Yoga Day 2025 at Excel Public School was a celebration of connection, mindfulness, and collective well-being. As a Yoga Instructor, it fills with immense joy and gratitude to share the experience on Yoga Day.

This year, it was an honour to lead the Common Yoga Protocol in the gracious presence of our esteemed guests, Ms. Prabha Sathish, School Correspondent Mr. H.M. Prashanth, Principal Mr. Mathew K.G., Administrative Officer Col. B. N. Chetan, Vice Principal Ms. Gubain Mathew, alongside a large gathering of faculty members, parents, and students. The sight of our entire school community coming together in such harmony was both humbling and uplifting.

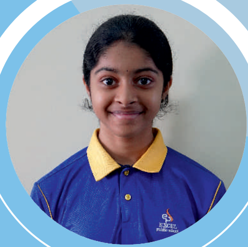
As the soft morning light shone on the campus, the atmosphere was serene yet charged with energy. Together, we moved through the sequence of asanas, embraced the rhythm of our breath through pranayama, and ended with a meditative pause that echoed peace. Yoga had quietly dissolved all boundaries by uniting us in a profound sense of oneness.

Personally, this experience reaffirmed my purpose as a Yoga instructor, to create spaces for healing, presence, and inner joy. With a heartfelt gratitude, I look forward to continuing this journey of spreading wellness, nurturing balance, and helping our community move together towards holistic living.

– Ms. Shilpashree
Yoga Instructor

A Healing Medicine

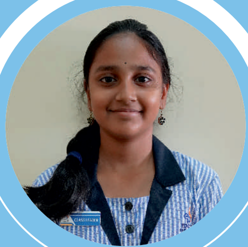
Yoga is a healing medicine,
For our health and well-being.
Yoga during daylight,
Yoga during twilight.
Gives relief to our mind.
Provides us with better strength, balance, and breathing,
Enhances concentration, flexibility and a great feeling!
Practice Yoga every day,
And get benefits in every way.
Let's celebrate this Yoga Day
In a very lovely way!



Vibha P Ravindra
(Class 8A)

Holistic Life

Yoga is a piece of cake, they say
But, peace, is not everyone's way
When they do it, for the pretence
Those who do not concentrate.
When it comes to concentrating,
We are doing it and enjoying.
Meditation makes us feel free,
Dedication towards it can make us free.
Breathing techniques can be a little tricky,
But getting into it is a great mystery.



Laasya Palli
(Class 7D)

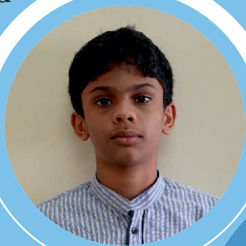
Being and Well Being

Do Yoga for health,
Don't teach others just for wealth.
Oh! You might gain some stealth-
You'll be as flexible as a belt.
About Yoga, you should spread awareness.
But first, maintain some cleanliness.
Oh! You should practice hygiene,
Yoga doesn't come from your parents' gene.
To do Yoga, you don't need an expensive mat,
Doing Yoga keeps you healthy with no extra fat.
You don't need to go to a special class.
Just try it soon you'll lose that extra mass!
Yoga won't come on its own, you need to practise.
But with it, you'll gain eternal bliss.
It should be your daily routine, you shouldn't miss.
Then you'll be flexible like a snake... hiss... hiss!

Advik T
(Class 6A)

Yoga and My Holistic Life

Yoga practices like meditation, breathing techniques, and exercises help us lead a better, holistic life. Practising meditation improves focus, concentration, and calmness, and gives us better control over our emotions. It also helps develop patience. Certain mudras, like Chin Mudra and others, assist in performing meditation effectively, helping us overcome sadness and depression. Yoga exercises also improve flexibility. Many postures are inspired by nature, animals, plants, reminding us to create peace and harmony between the mind and soul. Breathing techniques, known as pranayama, help relieve common health issues like nasal congestion, cough, cold and promote better, healthier breathing. In conclusion, Yoga is beneficial for everyone. It is not just a form of exercise, but a way of life that brings balance, strength, and peace to both body and mind.



Kavin A P
(Class 7D)

Balance in Breath

In dawn's soft hush, the mat is laid
A sacred space where thoughts do fade.
The world slows down, the chaos stills,
As breath aligns with silent wills.
Hands to heart, and feet on ground,
A deeper self begins to sound.
Each poses a prayer, each stretches a song
to body, mind, where both belong
The sun salutes with golden light,
A warrior rises, calm and bright.
The spine, a river, bending free,
Slows with strength and clarity.
Inhale the peace, exhale the doubt,
Let us release the tension out.
From mountain pose to the final rest,
The soul finds Home within the chest.

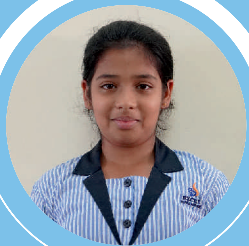
Saksham G K
(Class 8F)

Yoga originated in ancient India and is a combination of physical, mental, and spiritual practices. Pranayama and asanas are the two components of Yoga. Asanas are poses that exercise all parts of the body equally. In addition to improving muscle strength, they improve joint mobility, circulation, balance, and body awareness. Pranayama means control of breath, which leads to deeper breathing, providing more oxygen. Yoga can be categorised to: Karma Yoga (Path of Action), Bhakti Yoga (Path of Devotion) and Jnana Yoga (Path of Knowledge). Practising Yoga daily can help us live a healthy, and happy life. It also brings a sense of inner peace and calmness. That is why it is said that Yoga is a journey of the self, through the self to the self.

Nidhi Manohar
(Class 8G)

Yoga- The Art of Inner Harmony

Yoga is more than just a form of exercise- it is an inward journey,
A practice that connects the body, mind, and breath in a peaceful rhythm.
Born from ancient Indian wisdom,
Yoga blends graceful postures, mindful breathing,
And quiet reflection to create
Balance in our fast-paced lives.
It teaches us to pause, to listen to our bodies,
and to move with intention.
Physically, Yoga builds strength, flexibility, and stamina.
Mentally, it sharpens focus, melts away stress,
and calms the nervous system.
Emotionally, Yoga nurtures self-awareness
and inner peace, acting as a natural remedy
for anxiety and frustration.
Even beyond the mat,
Yoga encourages healthier choices,
better sleep, and an organised lifestyle.
In a world full of noise and distractions,
Yoga becomes a quiet space, a personal retreat
where we can reconnect with ourselves
and find true well-being.



Dhwani Tejasvi M H
(Class 7A)

Yoga Changed My Mind

5:14 am, rise and shine,
'I DON'T WANT TO GO!' I sleepily whined.
Maybe I protested, maybe I sighed,
But I was at the bus stop at 6:45 am.
I put my head down to get some sleep,
But the kids in the front weren't letting me!
'Why do we need Yoga?' I thought in my brain,
The bus halted, and my thoughts went down the drain.
We spread our mats, and I stifled a yawn,
I felt the new rays of sunlight as we were greeted by dawn.
The sun hit our backs as the wind hit our neck.
'Such nice weather!' People grinned as they said.
Speeches got over, and my mood changed a bit.
'Hey! This actually might be a hit!'
We started stretches and began to pose,
And I nearly broke my nose.
We started to breathe, and I was stunned.
Who knew that breathing was so fun?
We finished the routine, but I wasn't glad.
Surprisingly, I was a bit sad.

I changed my mind, Yoga is cool
For saying I hate it, I feel uncool.
I feel fresh and energised,
I just noticed, I have a peaceful mind.

Yoga is the way, the way of life
And when you do it, you're sharp as a knife.
Yoga is fun, and I had a great day!
I can't wait for dawn to dance my stress away!

Hiranmayi P
(Class 7G)

Balancing life

Yearning to find peace,
We search here, there, everywhere.
Over time, we realise: peace begins when we learn to control the breathing and the thinking,
Guiding through grace and growth,
We perform the ultimate stretches,
Accepting the fact that peace comes from within,
Filled with gratitude, balance and stillness - Yoga.

Ms Sneha M N
English Teacher

Yoga a way of life

At EPS, a tranquil sight,
International Yoga, pure and bright.
Ms. Shilpa led with gentle grace,
Bringing peace to every space.
Children, disciplined, stood tall,
Integrity shone, embracing all.

With steady breath and movements keen,
Elegantly, a joyful scene.
Respect for self, and for all around,
On this peaceful morning, Yoga was found.
With courage in each steady pose,
Empathy and responsibility softly arose.

Tadasana's reach, so high and true,
Ushtrasana's gentle bend came through.
Vrikshasana's balance, firm and neat,
Vakrasana's twist, a calming treat.
Bhujangasana's rise, a graceful art,
And Shashankasana soothed each heart.

Pranayama's breath, a rhythmic art,
Then Shavasana calmed every heart.
Teachers, parents, children too,
Mesmerised by all they do.
A mindful morning, calm and clear,
Dispelling every doubt and fear.

Ms Kavya Shiv Prasad
English Teacher

Yogsurance: The Only Premium You Pay Is Time

Yoga is a powerful way to maintain physical and mental well-being, and everyone must set aside at least half an hour daily to practise it. As emphasised by Ms. Prabha, an experienced Yoga practitioner, the real health insurance is not just premiums but being healthy in the first place. Practising Yoga every day ensures a more energetic and focussed day, helping individuals cope better with stress and fatigue. Among the many beneficial routines, Surya Namaskara stands out and is advised to be done 11-21 times a day for maximum benefits. This sequence not only enhances flexibility and strength but also improves blood circulation and mental clarity. Regular Yoga practice helps prevent lifestyle diseases and promotes inner peace. In today's fast-paced world, dedicating just 30 minutes a day to Yoga can bring lifelong benefits, making it a simple yet powerful tool for health and happiness.

Ms Apurva P Kashyap
English Teacher

A Personal Reflection

Yoga, deeply rooted in ancient Indian tradition, is more than just a physical exercise. It is a holistic discipline that nurtures the body, mind, and spirit. Reflecting on the Yoga Day session, it was a reminder to turn the focus inwards.

After struggling with persistent neck pain for two weeks due to the result of poor posture, it genuinely surprised to find a relief after following the practice. The emphasis on synchronised breathing was particularly enlightening, reinforcing just how essential it is to prioritise our health and take proactive steps toward well-being.

What stood out most was the gentle yet powerful reminder that Yoga isn't just a cure, but a preventive tool and a means to care for ourselves before problems arise. The session left us feeling grounded and renewed. It brought a sense of calmness to mind, body, and soul, and we walked away feeling refreshed, recharged, and optimistic about the days ahead.

This experience has inspired me to make Yoga a regular part of my routine. Yoga is a small, daily act of self-care that promises lasting impact.

Ms Kruthika M S
Mathematics Teacher

Early mornings have a certain magic, and on June 21st, when students and teachers gathered at Excel Public School to celebrate International Yoga Day at 6:45 am, that magic was beautifully displayed. The sky was just starting to lighten, the air was clean, and there was a quiet excitement and energy in the school grounds. It was touching to watch the students spread out their Yoga mats, eager to start the day calmly, despite their drowsy eyes. Teachers also stood among them, not as lecturers, but as fellow participants, enjoying the moment with composure. The silence grew deeper as the session started. Every time we stretched, breathed, and held a pose, there was a sense of turning inward, of letting go of the rush and just being present. What stood out was not just the postures but the gentle discipline, the shared effort, and the peaceful smiles that slowly replaced the early-morning yawns. Guided by the instructor, the session flowed smoothly through a series of asanas. There was no pressure to be perfect, only encouragement to stay focused and be kind to our bodies. The stillness in the air reflected the calm in our minds. I had not expected to enjoy waking up so early, but I felt light and happy. This celebration was more than a school event, it was a gentle reminder of how important it is to slow down, breathe deeply, and nurture our well-being, both physically and mentally.

Ms Vini K K
English Teacher

ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಯೋಗ ಪರಂಪರೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

"ನಿತ್ಯವು ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ." ಎಂದು ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ 'ಸ್ವೀಟ್ 60 ಹರೆಯದ' ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ಅವರು ಅನೇಕ ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಯೋಗದ ಶಾಶ್ವತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಸಂತುಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

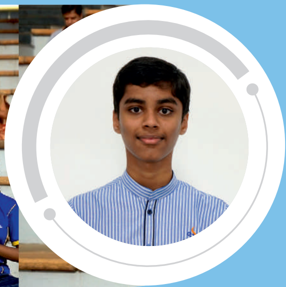
ಅವರ ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು. ಅವರ ಭಾಷಣದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತಳಾಗಿ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದೆ, ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ದೇಹ ಹಗುರಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತುಂಬಿದಂತಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಅನುಭವವು ನನ್ನ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು.

ಶ್ರಾವಣಿ ಎಸ್ ಕೆ
(10ನೆಯ ತರಗತಿ)
'ಎಫ್' ವಿಭಾಗ

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

21 ಜೂನ್ 2025 ರಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 11ನೆಯ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿದ್ದ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ಅವರು 60 ವರ್ಷದವರಾಗಿದ್ದರೂ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಅವರ ಅನುಭವ ಅಸಾಧಾರಣ. ಅವರು ಚೀನಾದವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇಂದಿಗೂ ಹಲವರಿಗೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

11ನೇ ಯೋಗ ದಿನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು ಯೋಗವು ಭಾರತದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೊಡ್ಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗವು ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ 15 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ 'ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬದುಕಿನತ್ತ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿತು. ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ "ಹೆಲ್ತ್ ಇನ್ಸೂರೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜೀವನವನ್ನೇ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸೋದು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ. ಯೋಗವೆಂಬುದು ನಿಜವಾದ ಇನ್ಸೂರೆನ್ಸ್" ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಅರಿವು ನೀಡಿದ್ದು, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಯಿತು.

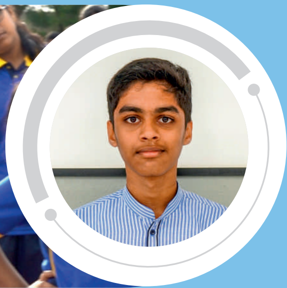


ಚಿರಾಗ್ ಎಸ್
(10ನೆಯ ತರಗತಿ)
'ಎ' ವಿಭಾಗ

ಯೋಗ ಮಹೋತ್ಸವ

ಎಕ್ಸೆಲ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 11ನೇ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು 'ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರ ಒಂದೇ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ತತ್ವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾದ ಈ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ಅವರನ್ನು ಕರೆಸಿದ್ದರಿಂದ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಪಡೆದೆವು. ಅತಿಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರು. ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತಮಗಾದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಾವೇ ಹೇಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ಮೂಲಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಪೋಷಕರಿಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಾಲೆಯವರನ್ನು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಮಾತುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ಶೂರೆನ್ಸ್ ಪಾಲಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ಅವರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ಸಮಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯೋಗ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಅವರ ದೈವಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಖುಷಿಯನ್ನು ತಂದವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ನಮನಗಳು.



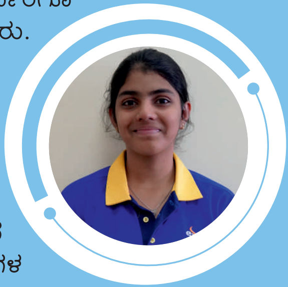
ಚಿರಂತ್ ಎಸ್
(10ನೆಯ ತರಗತಿ)
'ಡಿ' ವಿಭಾಗ

ಯೋಗ ಮಾಡಿ ರೋಗ ದೂರ ಇಡಿ

ಯೋಗ ಒಂದು ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗವೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಲೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರು 21 ಜೂನ್ 2015 ರಂದು ಯೋಗದಿನವನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಬಹುಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೆವು. ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯು ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿತ್ತು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ಅವರು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ನಂತರ ನಮ್ಮ ಯೋಗ ಗುರುಗಳು ಯೋಗ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಮಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ನೆರೆದಿದ್ದ ಸರ್ವರಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾರಂಭ ಸಂಪನ್ನವಾಯಿತು.

ಈ ದಿನದಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯಿತು. "ಯೋಗ ಮಾಡಿ ರೋಗ ದೂರ ಇಡಿ" ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಇರುವ ಯೋಗವನ್ನು ನಾವು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು, ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಹೂಗಳ ಪರಿಮಳ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಖ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ.



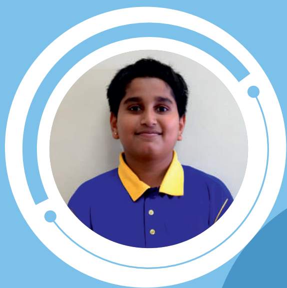
ಇಶಾಂಕ ಸಂತೋಷ್
(8 ನೇ ತರಗತಿ)
'ಜಿ' ವಿಭಾಗ

ಸ್ವರ್ಗವೇ ಧರೆಗಿಳಿದಂತೆ

ಯೋಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಸುಂದರ ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಸಿದ್ಧತೆ. ಯೋಗ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ರೋಗ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಯೋಗದಂತಹ ಪ್ರಾಚೀನ ರಚನೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ. ನಾವು ಭಾರತೀಯರಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರು 21 ಜೂನ್ 2015 ರಂದು ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರು. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿದೆವು.

ಅಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಬಂದಾಗ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೋಡಿದಂತಾಯಿತು. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಧ್ವನಿಯಂತೂ ಕೇಳಲು ಸುಮಧುರವಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ರವರು 40 ವರ್ಷಗಳ ಯೋಗ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಶಿಲ್ಪಾಶ್ರೀ ಯವರು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಉಪಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಗಣ್ಯರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ನೋಡಲು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾಲದು. ಈ ದಿನವನ್ನು ನಾನು ಎಂದೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.



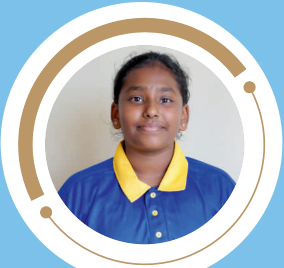
ಸಿದ್ಧಾಂತ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್
(8 ನೇ ತರಗತಿ)
'ಜಿ' ವಿಭಾಗ

ಯೋಗ

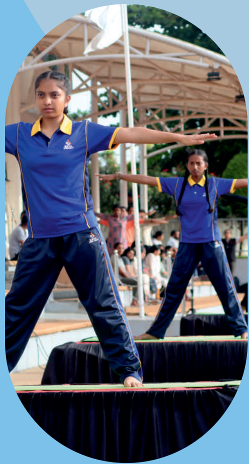
ಯೋಗವೇ ನಮ್ಮ ಭಾಗ್ಯ
ಯೋಗವೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ
ಯೋಗದಲ್ಲಿದೆ ಹಲವು ಆಸನ
ಯೋಗ ಮಾಡುವುದೇ ನನ್ನ ಶಾಸನ

ಯೋಗದಿಂದ ದೊರೆವುದು ಜ್ಞಾನ
ಅದರಿಂದ ನಾನು ಆಗ್ತೀನಿ ಜಾಣ
ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಶವಾಸನ
ನನಗೆ ಅದು ಮಲಗುವ ಆಸನ

ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡೋಣ
ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆಯೋಣ
ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯೋಣ
ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸೋಣ.



– ಝೇಂಕಾರ
(7 ನೇ ತರಗತಿ)
'ಇ' ವಿಭಾಗ

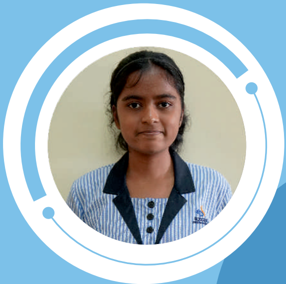


ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾವೆಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ?

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನು 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಿಂದ ಆರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ. ರಾಜಯೋಗ, ಕರ್ಮ ಯೋಗ, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ, ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಬರೆದವರು ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ 'ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ.' ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟ ಎಂದರೆ ಎಂಟು. ಅವು ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಯೋಗ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಎಂಬುವವರು ತುಂಬಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು 'ರಬ್ಬರ್ ಗರ್ಲ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇಡ, ಪಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಗಳು. ಯೋಗವನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿದವರು ಶಿವ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಲೆಯ ಮೇಲಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಭೇದನ, ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಬ್ರಾಹ್ಮರಿ, ಶೀತಲಿ – ಶೀತಕಾರಿ – ಸಧಾಂತ, ಉಜ್ಜೈಗಳಿವೆ.

ನನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಜೂನ್ 21ರಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ 6:30ರ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಈ ಸಲದ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್. ನನಗೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗಪಟು ಖುಷಿಯವರಂತೆ ಆಗಲು ಇಷ್ಟ.

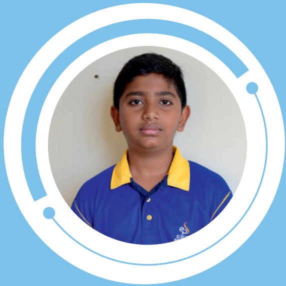


– ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಎಂ ಜೆ ನಾಯಕ
(7 ನೇ ತರಗತಿ)
'ಡಿ' ವಿಭಾಗ

ಬಂದಿದೆ ಯೋಗದ ದಿನ
ಇದ್ದರೂ ಬಿಸಿಲಿನ ಸಜಾ
ಬನ್ನಿ ಯೋಗ ಮಾಡೋಣ
ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯೋಣ

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದೇಳೋಣ
ಎದ್ದು ತಯಾರಾಗೋಣ
ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಿ ಹೊರಡೋಣ
ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದು ಯೋಗ
ಮಾಡೋಣ

ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸೋಣ
ಆಸನಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸೋಣ
ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸೋಣ
ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಳೋಣ



– ಮನ್ವಿಕ್ ಡಿ ಗೌಡ
(7 ನೇ ತರಗತಿ)
'ಇ' ವಿಭಾಗ

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ

ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜೂನ್ 21ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಕ್ಸೆಲ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದೆವು. ನಾವು ಬೆಳಗ್ಗೆ 6:30 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದೆವು. ಅಂದು ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ಬಂದಿದ್ದರು. 65ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಅವರು ಆರಾಮವಾಗಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವರು ಯೋಗದ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಹಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆರು ವರ್ಷದಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ನನಗೆ ಮೂವರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರುಗಳೆಂದರೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಹೇಮಾಲಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ಶಿಲ್ಪಾಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಕು. ವೃದ್ಧಿ ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಸನಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಇವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಾಗೋಣ.

–ಧ್ವನಿ ಅರಸ್ ಎಸ್
(7 ನೇ ತರಗತಿ)
'ಬಿ' ವಿಭಾಗ

ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ

ಯೋಗವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಪುರಾತನ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಜೂನ್ 21ರಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವೆಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಆಸನಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

–ಕೃಷಿ ಬಿ. ಪ್ರಸಾದ್
(4 ತರಗತಿ 'ಎ' ವಿಭಾಗ.)

ವೃಕ್ಷಾಸನ

ಇದು ಯೋಗದ ಒಂದು ಭಂಗಿ. ಇದನ್ನು ಮರದ ಭಂಗಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೃಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಮರ ಮತ್ತು ಆಸನ ಎಂದರ ಭಂಗಿ. ಈ ಆಸನವು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

–ಪ್ರಜ್ಞಾ .ಆರ್
(3 ತರಗತಿ 'ಹೆಚ್' ವಿಭಾಗ)

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ – ಯೋಗ

"ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ" ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಅದರ ಮಹಾಸಾಧನವೇ 'ಯೋಗ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಯೋಗದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಬರಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ಭಾರತೀಯ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಹಲವಾರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರು.

ನಾವು ಯೋಗವೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಎಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ, ಆಸನಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ. ಯೋಗವು ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅಗಣಿತ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮೂರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. **ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:** ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ, ಕೋಪ, ಚಿಂತೆ, ಬೇಸರವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

3. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಅರಿವು: 'ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಯೋಗ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ದರ್ಶನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಿರುವ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯೋಗಪಟುಗಳು ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ, ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ, ಶಾಲೆಗೆ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬಾರಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು, ಅದರಿಂದ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಅವರ ಪೋಷಕರು ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರು. ತದನಂತರ ಶಾಲೆಯ ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಿಲ್ಪಾಶ್ರೀ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಶಾಲಾ ಸಂಯೋಜಕರಾದ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಹೆಚ್ ಎಂ ಅವರೂ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ ಕೆ ಜಿಯವರು, ಉಪಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಗುಬೇನ್ ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ ಅವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದರು.

ಯೋಗದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ – ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಜ್ವಲಗೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಶಾರೀರಿಕ ದೃಢತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಸಮಗ್ರತೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ನೈತಿಕತೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ಗುಣ, ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ, ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಯೋಗವು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಲ್ಲ; ಅದು ಸಮಾಜ ರೂಪುಗೊಳಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ!

ಕವಿತಾ ಎಂ ಎಸ್
(ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕರು)

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ: ಯೋಗವು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿವ್ಯೌಷಧ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 21 ರಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಈ ಆಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಜನರನ್ನು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಎಕ್ಸೆಲ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ತುಂಬಾ ವೈಭವಯುತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದು ದಿನಾಂಕ 21-06-25 ರ ಶನಿವಾರ ಸಮಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ 6.45ರ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತಮಂಡಳಿ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಉಪಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಶಾಲೆಯ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದೆವು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು, ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಎಸ್ ಆರ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಧುರವಾದ ಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಮನದುಂಬಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಸತೀಶ್ ರವರು ಆಗಮಿಸಿ ಯೋಗ ದಿನದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. "ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಯೋಗ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಿಲ್ಪಾಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಕು॥ ವೃದ್ಧಿ ರವರು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಶಾಲಾ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಆ ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಸಾಲದು, ಅಷ್ಟು ವೈಭವಯುತವಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತೆವು. ಯೋಗವು ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದೆವು.

ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ಮುಖವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲರ ಮುಖದಲ್ಲಿಯೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅರಿತೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಆ ದಿನವನ್ನು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಕಳೆದೆವು.

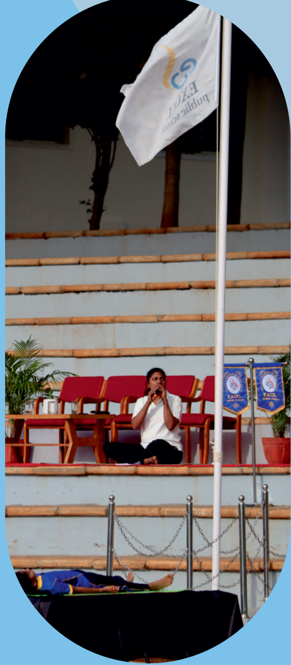
ಗೀತಾ ಹೆಚ್. ಆರ್
(ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕರು)

योग: जीवन का आधार

जीवन का आधार,
योग है हर द्वार।
तन–मन का मिलाप,
मिटे हर संताप।

श्वासों का संगम,
शांत हो हर ग़म।
नित करें अभ्यास,
बढ़े आत्म-विश्वास।

-प्रज्ञान वी
कक्षा 4 'D' विभाग



योग का रास्ता

योग करो हर रोज़ सुबह,
स्वस्थ रहे तन–मन सदा।
धीरे–धीरे श्वास लो भाई,
शांति मिले और थकान मिटाई।

आसन करो, ध्यान लगाओ,
खुश रहो और मुस्कुराओ।
योग सिखाए सच्चा रास्ता,
सेहत, सुख और मन का वास्ता।

-इशानवी एच. शेट्टी
कक्षा 4 'B' विभाग

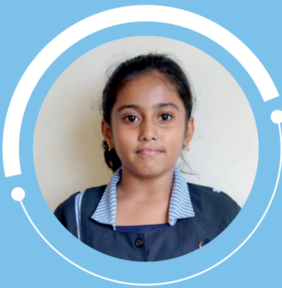
योग – भारत की शान

भारत की शान है योग,
गीता, वेद, पुराण है योग।

शरीर की स्फूर्ति है योग,
वीरों की शक्ति है योग।

निरोगी जीवन का राज है योग,
मन की एकाग्रता है योग।

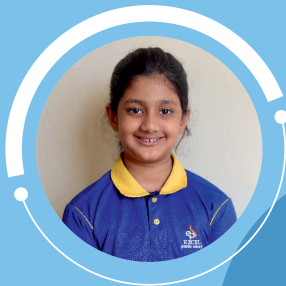
संतों की साधना है योग,
सफलता की कुंजी है योग।



-दृष्टि एस गौड़ा
कक्षा 4 'E' विभाग

योग

सुबह हो या शाम,
रोज कीजिए योग।
निकट ना आएगा
आपके, कोई रोग।



- साइमा अनम
कक्षा 4 'G' विभाग

योग अपनाएँ, रोग भगाएँ

योग करें हम, योग करें,
दूर सभी हम रोग करें।
वरदान मिला जो हमको,
हम उसका उपयोग करें।
तन–मन स्वस्थ बनता है,
आलस दूर भागता है।
जीवन को दे नए प्राण,
होता सभी का कल्याण।
घर–घर संदेश पहुँचाना है,
योग को अपनाना है।

-आद्या मेहता
कक्षा 4 'A' विभाग

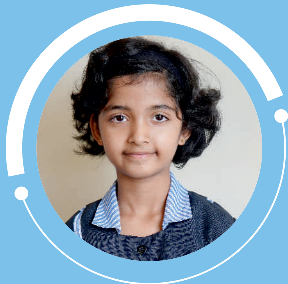
योग: जीवन का रास्ता

प्रकृति की गोद में योग से बढ़े,
आसनों से करें शरीर दुरुस्त।
योग से बनती सेहत मज़बूत,
जीवन जीने का तरीका सिखाता,
उलझे जीवन को सुलझाता।

-मुहम्मद अयान
कक्षा 4 'A' विभाग

योग: सुख और संतुलन का मार्ग

शांति, शक्ति, संतुलन लाता,
योग हमें जीना सिखाता।
स्वस्थ रहो, सुख से जियो,
हर दिन योग से नाता जोड़ो।



-जिया कावेरम्मा
कक्षा 4 'E' विभाग

योगमय जीवन हमारा

फूल जैसा खिल उठेगा,
योग से जीवन हमारा।
नित नई ऊर्जा मिलेगी,
रक्त का संचार होगा।
एक नई स्फूर्ति होगी,
शक्ति का विस्तार होगा।
योग करने से बनेगा,
संयमित जीवन हमारा।
फूल जैसा खिल उठेगा,
योग से जीवन हमारा।
मन हुआ एकाग्र तो फिर,
लक्ष्य का संधान होगा।
स्वस्थ यदि तन-मन रहे,
नव राष्ट्र का निर्माण होगा।
देखना फिर और चमकेगा,
वतन का भाग्य-तारा।
फूल जैसा खिल उठेगा,
योग से जीवन हमारा।
सुबह प्रातःकाल उठकर,
योग में कुछ क्षण बिताएँ।
हम स्वयं सीखें, सभी में
प्रेरणा ऐसी जगाएँ।
सम्मिलित होकर करें तो,
और भी होगा निराला।
फूल जैसा खिल उठेगा,
योग से जीवन हमारा।

योग दिवस पर कविता

योग दिवस पर योग करो,
प्रभु से खुद को जोड़ लो।
तन से योगी, कंचन काया,
मन से योगी, मन गहराया।
योग करो जी, योग करो,
रोग को घर से दूर करो।
सुबह करो और शाम करो,
नित दिन नित दिन योग करो।

योग है अच्छा

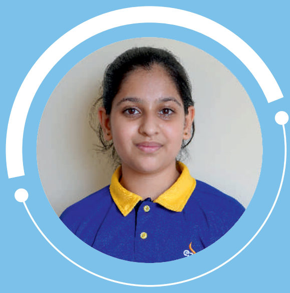
हर सुबह मैं योग करूँ,
खुश रहूँ और न कुछ डरूँ।
गहरी साँसें, सीधे पाँव,
शांत हो जाए मेरा दिमाग।
बैठो चुपचाप, आँखें बंद,
योग है मुझे बहुत पसंद।
ताकत मिले, मन भी हँसे,
बीमारियाँ मुझसे दूर रहें।
योग दिवस है आज महान,
आओ करें सब योग का सम्मान।
अंत में मेरा यह संदेश:
योग करो और स्वस्थ रहो

- परीक्षित. वी
कक्षा 5 'C' विभाग

योग है मस्त, तन-मन का दोस्त

हर सुबह जब सूरज हँसता,
योग हमारा साथ निभाता।
गहरी साँसें, सीधा तन,
दिल कहे – वाह! शांत है मन।
ताड़ासन से लंबा हो जाओ,
सूर्य नमस्कार से चमक जाओ।
भुजंगासन के अभ्यास से,
डर और दुख को दूर भगाओ।
चलो, आज से प्रण ये लें,
रोज योग के संग चलें।
स्वस्थ रहेंगे, खुश रहेंगे,
भारत माँ का नाम चमकाएँगे।
चलो, आज से प्रण ये लें,
रोज योग के संग चलें।

- श्रुति शुक्ला
हिंदी शिक्षिका



-विया जैन
कक्षा 5 'C' विभाग

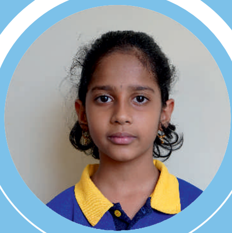
-मीत
कक्षा 5 'A' विभाग

योग

प्रकृति की गोद में करें ध्यान और योग,
प्राणायाम से नष्ट हों जीवन के सब रोग।

जीवन के सब रोग मिटें, आनंद मिलेगा,
सकारात्मक ऊर्जा से हृदय खिलेगा।

कवि हो जाता धन्य, देख यह खुशी सुहानी,
रोज़ के सुख से बढ़कर सुख न हमने जाना।



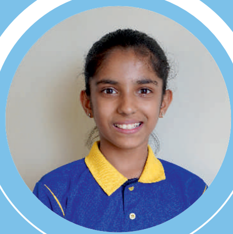
- सुनिधि आर. जाजू
कक्षा 5 'C' विभाग

वह एक दिन

वह एक दिन बहुत विशेष होता है, जब पूरी दुनिया योग करती है। सुबह उठकर योग करने में जो मज़ा आता है, वह किसी और चीज़ में नहीं आता। योग केवल आनंद के लिए नहीं होता, बल्कि इससे कई तरह के लाभ भी होते हैं। इसलिए हमें रोज़ाना योग करना चाहिए – न केवल मज़े के लिए, बल्कि स्वास्थ्य लाभ के लिए भी।

योग कई प्रकार के होते हैं और प्रत्येक प्रकार से अलग-अलग लाभ प्राप्त होते हैं। जैसे कि प्राणायाम हमारी साँसों को बेहतर बनाता है और आसन हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं। मुझे यह दिन बहुत अनोखा और प्रेरणादायक लगता है।

हम सभी को प्रतिदिन योग करने की आदत डालनी चाहिए। केवल योग दिवस के अवसर पर योग करने से कोई विशेष लाभ नहीं होगा। यदि हमें स्वस्थ जीवन अपनाना है, तो हमें आज से ही योग अभ्यास शुरू करना चाहिए।



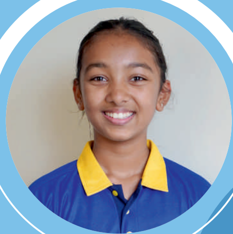
-केनिशा गोयल
कक्षा 7 'A' विभाग

योगा का दिन

योग में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास शामिल होते हैं, और यह आत्म-चिकित्सा को बढ़ावा देता है। 'योग' शब्द का अर्थ है 'एकजुट होना'। इसी प्रकार, योग हमारे मन, शरीर और आत्मा को जोड़ता है और हमें शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से लाभ पहुँचाता है।

योग के जरिए हम ब्रह्मांड से जुड़ाव महसूस कर सकते हैं और उसकी खूबसूरती की सराहना करने की क्षमता विकसित कर सकते हैं।

सुबह हो या शाम, रोज़ कीजिए योगाभ्यास,
तभी होगा स्वस्थ काया का विकास।



-चहक डर्ला
कक्षा 7 'B' विभाग

योग करो, निरोग रहो!

योग भारत की बहुत पुरानी परंपरा है। योग हमारे शरीर और मन को स्वस्थ रखता है। योग करने से मन शांत रहता है और हमें तनाव से छुटकारा मिलता है। प्राणायाम, ध्यान और सूर्य नमस्कार हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं। हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। योग हमारे दिल, फेफड़ों और दिमाग को भी मजबूत बनाता है। योग करने से नींद अच्छी आती है और मन प्रसन्न रहता है। इससे बीमारियाँ दूर रहती हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) बढ़ती है।

योग से सवेरा,
जीवन बने सुनहरा।
योग करें हम रोज सवेरे,
तन-मन रहे हमेशा प्यारे।
स्वस्थ रहें हम, खुश रहें हम,
हर दिन उमंग लाएँगे,
आलस्य को दूर भगाएँगे,
योग से जीवन सफल और खुशहाल बनाएँगे।

-क्रिया आर.
कक्षा 8 'C' विभाग

योग से मिलती है खुशी,
योग से मिलती है एकाग्रता,
योग से मिलता है लचीलापन –
आइए, बनाएँ योग को आदत।
योग से मिलती है मन को शांति,
योग से मिलता है अंतरात्मा को ज्ञान,
योग से मिलती है रोगों से मुक्ति
आइए, बनाएँ योग को आदत।

-माधव जयकृष्णन
कक्षा 8 'D' विभाग

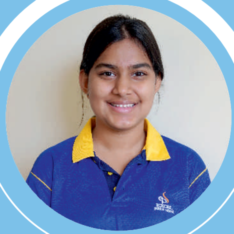
योग – भारत का दुनिया को उपहार

योग का मतलब सिर्फ व्यायाम करना नहीं होता। योग तो शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखता है। इससे हम प्रकृति से जुड़े रहते हैं। यह एक जीवनशैली है। योग की खोज हजारों साल पहले प्राचीन भारत में हुई थी। प्राचीन काल में योग हमारे ऋषि-मुनियों तक सीमित था। वे योग का अभ्यास शांति से जीने, प्रकृति से जुड़ने और ईश्वर से संपर्क बनाने के लिए करते थे।

लेकिन आज की तेज़ और तनाव भरी ज़िंदगी में योग सबके लिए बहुत आवश्यक हो गया है। यह तनाव कम करता है, एकाग्रता बढ़ाता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) मजबूत करता है और मन को शांति देता है।

आजकल स्कूलों में भी एक अवधि में योगाभ्यास कराया जाता है। इससे छात्रों को कई लाभ होते हैं। वे पढ़ाई में ध्यान लगाते हैं और मानसिक थकान को कम करने में मदद मिलती है। इसलिए कहा जाता है कि योग भारत का दुनिया को अनमोल तोहफ़ा है।

योग को रोज़ करने से हम स्वस्थ शरीर, शांत मन और बेहतर भविष्य की ओर बढ़ते हैं।



-अरोही सोलंकी
कक्षा 8 'D' विभाग

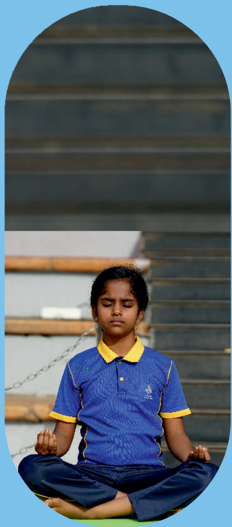
योग पर कविता

युगों पुरानी यह संस्कृति है, उपचार है
योग, मानव जीवन का आधार है।
स्वास्थ्य से बड़ी संपत्ति न कोई,
इसे पाने का माध्यम – योग और व्यायाम है।

आलस्य को यह दूर करे,
शरीर को पीड़ा-मुक्त करे,
जुड़े जो जीवन योग से,
वह नई ऊर्जा प्राप्त करे।

मन संयम पा लेता है,
प्रसन्नता से भर उठता है।
योग के लय में प्राणी,
परमात्मा से जुड़ जाता है।

– मिराया मोहंती
कक्षा 8 'D' विभाग

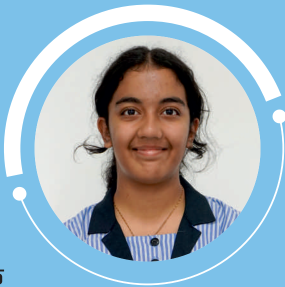


मानसिक स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता

आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य। यह हमारे भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण से जुड़ा होता है। मानसिक स्वास्थ्य हमारे सोचने, महसूस करने, कार्य करने और तनाव को सँभालने की क्षमता को प्रभावित करता है। एक स्वस्थ मानसिक स्थिति हमें जीवन की कठिन परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम बनाती है।

वर्तमान जीवनशैली, कार्य का तनाव, सामाजिक दबाव, प्रतिस्पर्धा और अनिश्चित भविष्य जैसे कारणों से चिंता, अवसाद (डिप्रेशन) और बाइपोलर विकार जैसी मानसिक समस्याएँ आम होती जा रही हैं। लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव व्यक्ति के आत्मविश्वास, स्वास्थ्य और कार्यक्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

मानसिक समस्याएँ न केवल हमारे रोज़मर्रा के जीवन को प्रभावित करती हैं, बल्कि हमारी सम्पूर्ण जीवन-गुणवत्ता को भी घटा देती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) भी मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए विभिन्न कार्यक्रम चला रहा है। मानसिक रोगों का समय पर इलाज, मनोवैज्ञानिक परामर्श, नियमित व्यायाम, ध्यान, सामाजिक सहयोग और खुली बातचीत इसके प्रभावी उपाय माने जाते हैं।



सकारात्मक सोच और सहयोगपूर्ण वातावरण मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। वर्तमान में समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता एक सुखद संकेत है, जो लोगों को इलाज लेने और मदद माँगने के लिए प्रोत्साहित कर रही है।

-अरिषा नाज़
कक्षा 9 'D' विभाग

योग: शरीर से मन तक

मन जब भागे हज़ारों ओर,
योग उसे लाए सही ओर।
हर आसन में छिपा है ज्ञान,
हर पल में है एक नया गान।
तन से नहीं, मन से जीना,
यही सिखाता है हमें योग का जीना।

यह अपने भीतर झाँकने की कला है।
जब सन्नाटा उगता है, और हम चुपचाप बैठकर गहरी साँसें लेते हैं -
तब हम केवल हवा नहीं ले रहे होते,
बल्कि हम स्वयं को प्रकृति से जोड़ रहे होते हैं।

- सृष्टि सिंह
कक्षा 9 'E' विभाग

योगा – क्यों न होगा!

हाय! ये योगा,
सोचा – मुझसे न होगा।
मन ने जब एक बार ठान ली,
तन ने भी मन की मान ली।

योग है स्वस्थ जीवन का प्रमाण,
जग को यह भारत का वरदान।

-स्थैर्या अमित
कक्षा 9 'E' विभाग

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता

प्रतिवेदन

स्थान : एक्सेल पब्लिक स्कूल
तिथि : 21 जून, 2025
मुख्य अतिथि: सुश्री प्रभा सतीश (योग प्रशिक्षिका एवं स्वास्थ्य जागरूकता प्रचारक)

एक्सेल पब्लिक स्कूल में 21 जून, 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े ही उत्साह और गरिमा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रांगण में एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यालय के छात्र-छात्राओं, शिक्षकों, अभिभावकों एवं अन्य कर्मचारियों ने सक्रिय भागीदारी निभाई।

कार्यक्रम की शुरुआत प्रातः 7:00 बजे प्राचार्य महोदय के स्वागत भाषण से हुई, जिसमें उन्होंने योग के महत्व और उसके दैनिक जीवन में लाभों पर प्रकाश डाला। इसके पश्चात मुख्य अतिथि श्री मति प्रभा सतीश जी का स्वागत किया गया। उन्होंने अपने प्रेरणादायक उद्बोधन में योग को "शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन का माध्यम" बताया।

विद्यालय की योग प्रशिक्षिका सुश्री शिल्पाश्री के मार्गदर्शन में सभी प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासन जैसे ताड़ासन, वज्रासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन और प्राणायाम का अभ्यास किया। उनकी सहज और स्पष्ट निर्देशात्मक शैली ने पूरे सत्र को अत्यंत सुखद और प्रभावशाली बना दिया।

कार्यक्रम का उद्देश्य केवल योग अभ्यास तक सीमित नहीं था, बल्कि इसके माध्यम से छात्रों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, अनुशासन और सकारात्मक सोच को भी प्रोत्साहित किया गया और योगाभ्यास को अपनी जीवनशैली का अहम् हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया गया। विद्यार्थियों के इस संकल्प ने इस आयोजन को और भी सार्थक बना दिया।

समापन के अवसर पर विद्यालय की उप-प्रधानाचार्या ने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया और योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने की प्रेरणा दी।

इस आयोजन ने यह सिद्ध कर दिया कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि एक जीवन जीने की कला है।

-प्रिशा यादव
कक्षा 10 'C'

योग – शरीर, मन और आत्मा का मेल

"योगः कर्मसु कौशलम्।"

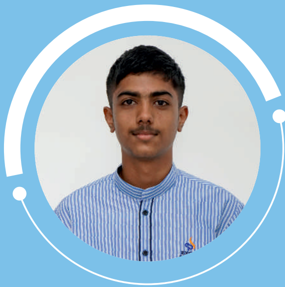
- भगवद्गीता

योग भारत की एक प्राचीन शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक परंपरा है। इसका मूल स्रोत हज़ारों वर्ष पूर्व भारतीय उपमहाद्वीप में हुआ था। आधुनिक समय में कुछ समय तक इसे केवल एक व्यायाम पद्धति या व्यापारिक साधन के रूप में देखा गया, लेकिन वास्तव में यह केवल व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा में समन्वय स्थापित करने का माध्यम है।

आज पूरी दुनिया योग को अपनाकर न केवल अपने शरीर को स्वस्थ बना रही है, बल्कि मानसिक शांति और आत्मिक विकास की ओर भी अग्रसर हो रही है। भगवद्गीता में भी योग को जीवन की एक सार्थक दिशा बताया गया है। यह स्वयं की समझ और आत्मिक जागरूकता प्राप्त करने का माध्यम है।

इसी कारण हर वर्ष 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाया जाता है, ताकि इस अद्भुत भारतीय धरोहर को वैश्विक मंच पर उचित सम्मान मिल सके। इसलिए हमारा कर्तव्य है कि हम अपनी महान सांस्कृतिक विरासत को न केवल अपनाएं, बल्कि गर्व से अगली पीढ़ी तक पहुँचाएं। यही सच्ची देशभक्ति है - अपनी जड़ों से जुड़े रहना और उन्हें पूरे विश्व के समक्ष प्रस्तुत करना।

"अपने संस्कारों की फुलझड़ी जलाता हूँ,
अपनी पहचान से रोशनी फैलाता हूँ।" – अज्ञात

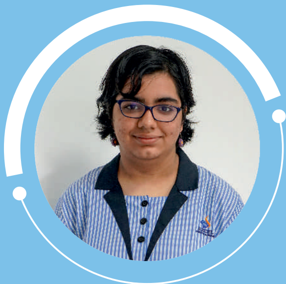


-नचिकेत डी
कक्षा 10 'F' विभाग

योग की शक्ति

तन मज़बूत, मन शांत,
प्राचीन काल से अब तक
योग है अति आवश्यक।

साँस की शक्ति बढ़ाता है,
कराता है धैर्य का सम्मान।
सभी उम्र के, सभी देश की प्रजा
योग से होती है बेहतरीन पहचान।



-धृति रवि. कुकरेजा
कक्षा 10 'D' विभाग

योग: स्वास्थ्य का स्वर्णपथ

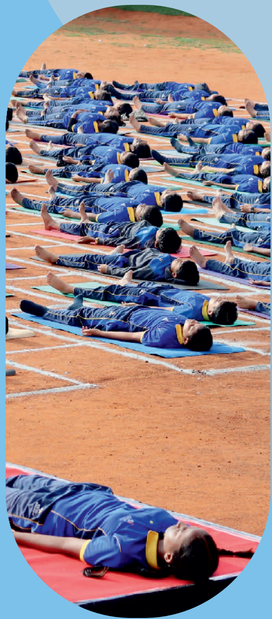
योग है भारत की प्राचीन थाती,
जिसमें छिपी है सुख की बाती।
तन-मन को जो शक्ति दिलाए,
जीवन में नवचेतना जगाए।

प्रभात बेला में ध्यान लगाओ,
साँसों संग सुश्रुतम को पाओ।
वृक्षासन से दृढ़ बन जाओ,
भुजंगासन से बल बढ़ाओ।

योग नहीं केवल व्यायाम है,
यह तो एक जीवन-ध्यान है।
शांति, प्रेम, समरसता लाए,
दुख-दर्द को दूर हटाए।

21 जून, यह दिन विशेष,
सभी करें योग – यही संदेश।
हर दिन योग अपनाइए,
स्वस्थ जीवन सुखद बनाइए।

-सान्वी बोजम्मा के. एम
कक्षा 10 'E' विभाग

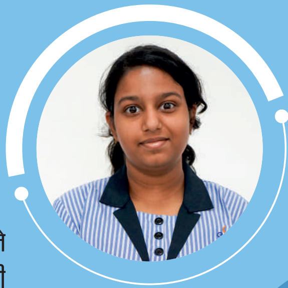


योग: स्वस्थ जीवन की कुंजी

योग आज पूरी दुनिया में लोकप्रिय होता जा रहा है। यह व्यस्त मन को शांति प्रदान करता है और बीमार लोगों के लिए वरदान सिद्ध हो रहा है। आम व्यक्ति के लिए यह दिन की शुरुआत करने का एक बेहतर तरीका है, जिससे वह स्वयं को स्वस्थ और सुंदर बनाए रख सकता है।

योग एक प्राचीन कला है, जो दस हज़ार वर्षों से भी अधिक पुरानी मानी जाती है। यह मन पर नियंत्रण प्राप्त करने की एक सच्ची प्रक्रिया है। 'योग' शब्द संस्कृत से आया है, जिसका अर्थ है 'जुड़ना' या 'एकता'। योग अभ्यासों का मुख्य उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करना है।

इस प्रकार योग हमें जीवन की व्यस्तताओं, समस्याओं और तनावों से निपटने में सहायता करता है। यह हमें अपने जीवन के उद्देश्य और ईश्वर के साथ संबंध की बेहतर समझ विकसित करने में भी मदद करता है।



-नेहा सुबीश
कक्षा 10 'E' विभाग

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस: शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन की ओर

योग भारत की सबसे प्राचीन और अमूल्य देन है। यह केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि आत्मिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का एक अनुशासन है। यह विज्ञान हजारों वर्ष पुराना है, और इसका उद्देश्य मानव जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक संतुलन लाना है। योग शरीर को स्वस्थ बनाता है, ध्यान और मन की शांति बढ़ाता है, तनाव और चिंता को कम करता है तथा आत्म-नियंत्रण और स्वयं को समझने की क्षमता को विकसित करता है।

आज की दुनिया में, जहाँ लोग तनाव, चिंता और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से जूझ रहे हैं, योग उन्हें एक सरल और प्रभावशाली समाधान प्रदान करता है। हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है, जब देश-विदेश में लाखों लोग योगाभ्यास करते हैं। स्कूल, कॉलेज, कार्यालय, पार्क और अंतर्राष्ट्रीय संस्थाएँ, जैसे कि संयुक्त राष्ट्र (UN), भी इस दिन योग कार्यक्रम आयोजित करती हैं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (UNGA) में अपने भाषण के माध्यम से की थी। उन्होंने कहा था कि "योग भारत की प्राचीन परंपरा का अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर, विचार और कर्म, संयम और पूर्ति की एकता का प्रतीक है।" इसके बाद, 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित किया। इस प्रस्ताव को मात्र 15 दिनों में 177 देशों का समर्थन प्राप्त हुआ, जो UN के इतिहास में किसी भी प्रस्ताव को मिला सबसे अधिक समर्थन था।

21 जून को योग दिवस मनाने का विशेष कारण यह है कि यह उत्तरी गोलार्ध (Northern Hemisphere) का सबसे लंबा दिन होता है, और यह योगिक परंपरा में विशेष महत्व रखता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस केवल एक उत्सव नहीं है, बल्कि यह हमें एक उच्च जीवन जीने की प्रेरणा देता है। यह हमें हमारी संस्कृति से जोड़ता है तथा विश्व में शांति, सहयोग और स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। आज योग पूरी दुनिया में फैल चुका है और लोगों को एक सूत्र में जोड़ रहा है।

इस दिवस का उद्देश्य है कि पूरी दुनिया को योग के लाभों के प्रति जागरूक किया जाए, ताकि लोग एक संतुलित, स्वस्थ और शांतिपूर्ण जीवन की ओर अग्रसर हो सकें।

-अमृता बिलगिरी प्रशांत
कक्षा 10 'D' विभाग

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

"योगः चित्तवृत्तिनिरोधः।"

(योग मन की चंचल वृत्तियों का निरोध है – पतंजलि योगसूत्र)

21 जून, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस केवल एक तारीख नहीं है – यह वह दिन है जब आत्मा और शरीर का संवाद होता है; यह दिन भारत की प्राचीन धरोहर को नमन करने का दिन है; यह दिन योग का दिन है।

'योग' शब्द का अर्थ है – जोड़। यह शरीर को मन से, मन को आत्मा से और आत्मा को उस परम सत्य से जोड़ता है। योग वह साधना है, जो हमें सिखाती है कि हम भीड़ में रहकर भी स्वयं से जुड़े रह सकते हैं।

हमारा भारतवर्ष वह भूमि है जहाँ योग की उत्पत्ति हुई। हजारों वर्षों से योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक कला और आत्मा की साधना रहा है। यह हमारे ऋषियों की दी हुई ऐसी अमूल्य धरोहर है, जो आज पूरे विश्व को स्वास्थ्य, शांति और संतुलन की दिशा में ले जा रही है।

आज हम एक ऐसे समय में जी रहे हैं, जहाँ भौतिक सुख-सुविधाएँ तो बढ़ रही हैं, लेकिन मानसिक शांति और स्वास्थ्य लगातार घटते जा रहे हैं। हम तकनीक से तो जुड़ते जा रहे हैं, लेकिन खुद से कटते जा रहे हैं। हमारे नवयुवकों और विद्यार्थियों के जीवन में पढ़ाई का तनाव, प्रतियोगिता का दबाव और भविष्य की चिंता दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है। ऐसे में योग हमारी एकाग्रता को बढ़ाता है, स्मरण शक्ति को तीव्र करता है, सोचने-समझने की शक्ति को विकसित करता है और हमें फिर से अपने भीतर लौटने का मार्ग दिखाता है।

योग हमें भीतर से मज़बूत बनाता है और मानसिक तनावों से मुक्ति दिलाने का साधन है। कहते हैं न - "मस्तिष्क को तेज बनाना है तो व्यायाम करो,

और हृदय को शांत बनाना है तो ध्यान करो।"

आज जब दुनिया रोगमुक्त जीवन की तलाश कर रही है, योग उसे सहज, सुलभ और प्राकृतिक उपाय प्रदान करता है।

आइए, हम सभी इस योग दिवस पर यह संकल्प लें कि हम योग को केवल एक दिन की रस्म न बनायें, बल्कि इसे अपनी दैनिक दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बनायें।

क्योंकि –

"योग केवल एक विकल्प नहीं... यह एक आवश्यकता है।
यह हमारी जड़ों से जोड़ने वाला मार्ग है,
जो हमें बाहरी सफलता के साथ-साथ आंतरिक शांति भी देता है।"

-श्वेता राजपुरोहित
हिंदी शिक्षिका

Epilogue

As we wrap up this edition, let us take a moment to reflect on why so many people turn to yoga, breathing techniques, and meditation, especially when life feels like a constant race against the clock.

In the rush of deadlines and daily responsibilities, it's easy to feel overwhelmed. That's where yoga, breath work, and meditation come in, not as quick fixes but as steady, reliable supports. Even a simple yoga routine helps release the tension we unknowingly carry and gives our minds a moment of peace. Slowing down your breath can work wonders. As your breath becomes steadier, your heart rate follows, and your mind begins to relax. It's like turning down the noise inside, even if the world outside remains busy. Meditation adds another layer. Just sitting still and observing your thoughts without judgment helps build emotional balance. It reminds you that calm is possible, even when things around you aren't.

These tools aren't just for adults. Both students and teachers benefit greatly. For teachers, they bring clarity, patience, and renewed energy. For students, they reduce anxiety, improve focus, and strengthen inner resilience. Therefore, the International Yoga Day celebration at Excel Public School, 2025, aimed to reaffirm the importance of Yoga in our lives. Teaching these simple techniques early helps develop healthier, more resilient minds, which our next generation truly needs. A calm mind is better prepared for the future, and these habits make that possible.

Ms Sanjali Honmode
Subject Co-ordinator (Middle School - English)

A Buoyant Odyssey

The path of mindful growth inspires quiet strength. Young minds, when anchored in purpose, navigate challenges with clarity and care. May the world continue to shape a generation skilled in transforming insight into impact by balancing innovation with inner peace, and action with awareness. This harmony cultivates sharper intellects and kinder communities, shaping a future where progress is rooted in empathy, and individuals thrive through balance, respect, and conscious living.