

# International Day of

# YOGA



नाडीभान



अर्ध - मत्स्येन्द्रासन



वज्रसना

## योग दिवा

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाता है

परन्तु वर्तमान परिस्थिती को देखते हुए इस वर्ष योग का प्रवर्धन घरे पर ही किया गया। यह दिन वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है और योग की मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करा है। पहली बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया, जिसकी पहल भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण से की थी। जिसमें उन्होंने कहा था कि "योग करे निरोग रहे"।

रोग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; तथा स्वास्थ्य और कलार् के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की म्योज के विषय में है। हमारी बदलती जीवन शैली में यह चेतना बेतकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है।

योग शास्त्रों के परम्परानुसार योग में चौदह लक्षण  
आसन हैं और वर्तमान में बत्तीस अलग प्रविद्ध हैं

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| ① पद्मासन                | ②० शशाङ्कसन        |
| ② बद्ध पद्मासन           | ②१ पादाङ्गुष्ठारसन |
| ③ शीर्षसन                | ②२ कूर्णयोगसन      |
| ④ मूलभासन                | ②३ नारिकेलशनीसन    |
| ⑤ धलारसन                 | ②४ घादचालासन       |
| ⑥ भृङ्गसन                | ③० कुक्कुटसन       |
| ⑦ शलभासन                 | ③१ तुलासन          |
| ⑧ धनुरासन                | ③२ गर्भासन         |
| ⑨ अर्ध - मत्स्येन्द्रासन |                    |
| ⑩ वज्रासन                |                    |
| ⑪ पश्चिमतासन             |                    |
| ⑫ मयूरासन                |                    |
| ⑬ स्वर्गासन              |                    |
| ⑭ पर्वतासन               |                    |
| ⑮ शवासन                  |                    |
| ⑯ योग मुद्रासन           |                    |
| ⑰ जिह्वाबद्धासन          |                    |
| ⑱ कंधरासन                |                    |
| ⑲ मकरासन                 |                    |
| ⑳ ताडासन                 |                    |
| ㉑ घाण्ठासन               |                    |
| ㉒ पादासन                 |                    |
| ㉓ ओम्मुखासन              |                    |
| ㉔ भृङ्गसन                |                    |













